



# NUEVAS MASCULINIDADES

AVANZANDO HACIA LA **CORRESPONSABILIDAD**



CORRESPONSABLES



GOBIERNO DE ESPAÑA



GOBIERNO DE ARAGON



Tarazona, 2025.

**Edición:** Comarca de Tarazona y el Moncayo. Financiado por el Ministerio de Igualdad mediante el Instituto Aragonés de la Mujer (IAM) en el marco del Plan Corresponsables

**Coordinación:** Mar Cobos Vera (trabajadora social de referencia para el Plan Corresponsables en la Comarca de Tarazona y el Moncayo)

**Impresión:** Rótulos Turiaso, sl

Ilustraciones: Canva y Freepik

Este material tiene fines divulgativos. Usted es libre de COPIAR Y DIFUNDIR este documento, citando procedencia.



## **Presentación**

*En el marco del Plan Corresponsables, la Comarca de Tarazona y el Moncayo ha elaborado el documento «Nuevas masculinidades. Avanzando hacia la corresponsabilidad».*

*Está dirigido principalmente a los hombres como figuras clave en el camino hacia la corresponsabilidad y la igualdad sin estereotipos de género, pero, sobre todo, quiere poner especial énfasis en la pareja y en la familia como un equipo donde cada miembro cuida al resto y se autocuida.*

*Esperamos proporcionar un material de lectura y consulta que sea útil y de fácil manejo y que contribuya a la reflexión y aprendizaje de nuevas formas de relacionarse en el entorno de la familia.*

*Un cordial saludo*

Lourdes Sánchez Azagra

Consejera de Acción Social  
Comarca de Tarazona y el Moncayo



**CORRESPONSABLES**

# Índice

<b>Introducción</b>	<b>8</b>
<b>¿Qué es la corresponsabilidad?</b>	<b>9</b>
<b>Nuevas masculinidades</b>	<b>12</b>
<b>Corresponsabilidad en un equipo de 2</b>	<b>18</b>
<b>Corresponsabilidad y cuidados de hijos e hijas</b>	<b>28</b>
<b>Corresponsabilidad y cuidados de personas dependientes</b>	<b>32</b>
<b>Corresponsabilidad en familia: las tareas domésticas</b>	<b>36</b>
<b>Corresponsabilidad con los/as peques de la casa</b>	<b>48</b>
<b>Corresponsabilidad y adolescencia</b>	<b>54</b>
<b>Corresponsabilidad en vacaciones</b>	<b>56</b>
<b>Corresponsabilidad y cuidados de otros seres vivos</b>	<b>58</b>
<b>Corresponsabilidad: el hogar como empresa</b>	<b>64</b>
<b>Webgrafía</b>	<b>69</b>



Parque Natural del Moncayo. Fotografía de Enrique Arcebea Veramendi.

# Introducción

Este documento puede servir para reflexionar sobre la construcción de la masculinidad corresponsable y darse cuenta de que la masculinidad es aprendida socialmente, pero decidida de forma individual.

Su objetivo es proporcionar herramientas de trabajo para que los hombres sean protagonistas en el camino hacia la corresponsabilidad y la igualdad, especialmente en el entorno de la pareja y la familia.

Gracias a las numerosas fuentes consultadas, a través de datos, consejos, tablas y gráficos agrupados en cinco grandes apartados con sus subapartados, se hace un recorrido por lo que significan las nuevas masculinidades “más corresponsables”, y cómo la corresponsabilidad beneficia a hombres y mujeres en el entorno de la pareja y la familia y a la sociedad en general.



**CORRESPONSABLES**

# ¿Qué es la corresponsabilidad?

La corresponsabilidad es el reparto equilibrado de las tareas domésticas y de las responsabilidades familiares, tales como su organización, el cuidado, la educación y el afecto de personas dependientes dentro del hogar, con el fin de distribuir de manera justa los tiempos de vida de mujeres y hombres.

**AVANZANDO  
HACIA  
*LA CORRESPONSABILIDAD***



# Nuevas masculinidades



Las nuevas masculinidades hacen referencia a cómo se pueden volver a construir y cambiar los roles históricamente asignados a los hombres.

Implican una mayor corresponsabilidad de los hombres y el desarrollo de una nueva masculinidad implicada y comprometida con la igualdad.

# ¿LA CORRESPONSABILIDAD? ¿PARA QUÉ?

1. Más tiempo para compartir con tu pareja.
2. Aumentará vuestro bienestar personal y social.
3. Mejorará tu complicidad con tu pareja. Tendrás una mejor vida emocional.
4. Disfrutarás y conocerás mejor a tus hijos/as al compartir más tiempo juntos.
5. Oportunidad para aprender nuevas competencias y habilidades.
6. Podrás compartir la carga de ser el sostén económico de la familia.
7. Ganarás en autonomía en el entorno doméstico.
8. Aprendiendo a cuidar aprendes a cuidarte mejor a ti mismo.
9. Asume tus responsabilidades y sé coherente con tus valores de igualdad.
10. Con tu ejemplo, sentarás las bases de una ciudadanía responsable.

(Decálogo Europeo en materia de corresponsabilidad dirigido a los hombres )

# 10 TIPS

## PARA SER UN HOMBRE

### CORRESPONSABLE

**1** **Repartimos** las tareas de modo que ninguna de las partes sienta que lleva la mayor carga.

**2** **Negocia** con tu pareja e hijos/as el reparto de tareas, adecuarlo a la realidad de la familia.

**3** **Infórmate** de las múltiples dimensiones de los cuidados y esfuérate para detectar y corregir lo que puedas mejorar. Si no sabes, pregunta y aprende.

**4** **Hazte cargo** de las tareas repetitivas o cotidianas, o aquellas que resultan invisibles, y no solo de las que más te gustan o te resultan más sencillas.

**5** **Escucha** lo que te dicen otras personas sobre tu forma de cuidar y sobre sus necesidades de cuidados.

**6** **Deja de reproducir los estereotipos sexistas** sobre los que se construye la división sexual del trabajo, especialmente los que hacen referencia a la masculinidad.

**7** **Interpela** a los hombres de tu entorno para que asuman sus responsabilidades domésticas y de cuidados, y para que no reproduzcan comportamientos o actitudes machistas.

**8** **Demuestra** en privado y en público que los hombres podéis cuidar de vosotros mismos, a vuestras familias, a vuestras parejas, a las personas mayores y dependientes de vuestro entorno.

**9** **Conoce** tus derechos de conciliación y corresponsabilidad según tu convenio laboral. Pregunta en tu empresa por el Plan de Igualdad y el Plan de Conciliación y Corresponsabilidad para saber si te ofrece otras medidas de conciliación.

**10** **Practica** tu derecho a la desconexión digital y laboral, respetando las vacaciones y los tiempos de descanso, evitando en la medida de lo posible que interfiera en tu bienestar y en el bienestar familiar.



# Aprendiendo a... *desaprender*

Desaprender no es cambiar, no es olvidar quiénes somos, sino aprender a no ser esclavo/a de lo aprendido, creando espacios para las alternativas. Para esto, es indispensable la voluntad de uno/a mismo/a.



# Corresponsabilidad en un equipo de 2



**«LOS CÓNYUGES ESTÁN  
OBLIGADOS A VIVIR JUNTOS,  
GUARDARSE FIDELIDAD Y  
SOCORRERSE MUTUAMENTE.  
DEBERÁN, ADEMÁS, COMPARTIR  
LAS RESPONSABILIDADES  
DOMÉSTICAS Y EL CUIDADO Y  
ATENCIÓN DE ASCENDIENTES Y  
DESCENDIENTES Y OTRAS  
PERSONAS DEPENDIENTES A SU  
CARGO»**

Art. 68 del Código Civil

Uno de los progresos más importantes de la sociedad hacia la igualdad entre hombres y mujeres ha sido la incorporación de las mujeres al trabajo público y remunerado.

Este logro, sin embargo, no ha sido acompañado de la deseable «incorporación» del hombre al trabajo doméstico y de crianza, es decir, que las tareas domésticas siguen recayendo mayoritariamente sobre las mujeres, aunque trabajen fuera de la casa, y muchas se ven haciendo una **doble jornada**.

## **¿QUIÉN ASUME EL ROL DE ESTAR RECORDANDO A LA OTRA PERSONA LO QUE SE DEBE HACER EN EL HOGAR?**

En las mujeres recae todavía no solo la realización de la tarea, sino su planificación y organización, **carga mental** con serios efectos en su salud.

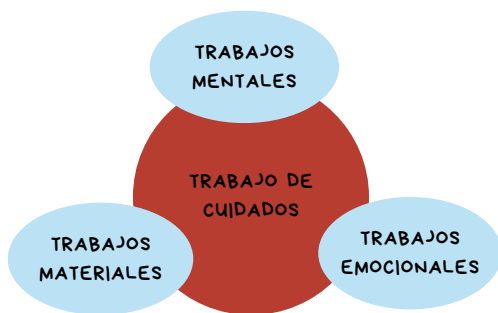
La participación de los hombres es cada vez mayor, pero sigue considerándose en una buena parte de los casos «una ayuda» supervisada y orquestada casi siempre por una mujer, más que una participación real y responsable (\*\*).

## **LA CORRESPONSABILIDAD NO ES AYUDAR, ES ASUMIR RESPONSABILIDADES.**

(\*\*) Sugerencia de lectura: cómic de Emma Clit «Me lo podrías haber pedido» (<https://emmaclit.com/>)

## Los cuidados y el trabajo material, mental y emocional

Los cuidados son todas aquellas actividades que permiten la reproducción material, relacional y emocional de las personas y de las comunidades en las que viven. Hay cuidados que tienen que ver con el cuerpo (higiene, alimentación, etc.), otros con las casas (limpieza, suministros, etc.), otros con construir y alimentar las relaciones (organizar una fiesta de cumpleaños, llamar a un ser querido, etc.), y otros con propiciar y sostener el bienestar emocional de la familia (entendiendo como familia no solo aquella nuclear, sino a todas aquellas personas vinculadas en una relación afectiva y/o de cuidado)



## La carga mental y emocional *quizá no se vea, pero se padece*

### CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- **Feminización.** Los cuidados son feminizados y así las cargas, resultado de la construcción social de la feminidad y masculinidad.
- **Invisibilización.** Se tiende a normalizar desde la individualización, obviando su naturaleza estructural. La consecuencia es que las mujeres no sean conscientes de su dedicación a los cuidados y esto va asociado a una autoexigencia constante y al surgimiento del sentimiento de culpa por no responder a todas las expectativas.
- **Escaso reconocimiento.** Este proviene no solo por parte de la sociedad en general, sino también desde la estructura familiar.
- **Efecto en la salud.** El estrés constante y la falta de desconexión con las responsabilidades familiares abocan a las mujeres a sufrir consecuencias negativas en su salud con empeoramiento paulatino, desde síntomas leves hasta situaciones emocionales o físicas límites o crónicas.

# Los números *hablan...*

## Parcialidad en el empleo

El 73,9% de personas ocupadas a tiempo parcial son mujeres.

En todos los motivos de la jornada a tiempo parcial, las cifras de mujeres son superiores a las de los hombres.

En algunas causas, como el cuidado de niños o adultos dependientes y otras obligaciones familiares o personales, estas cifras son del 92,6% y 79,2% respectivamente.



## Salarios y pensiones

En 2021, El salario medio de los hombres se sitúa en 28.389 euros, mientras que el de las mujeres se queda en 23.176 euros.

### Cotizaciones

En el caso de las mujeres alcanzan los 1.935,0 euros de media frente a los 2.254,2 euros de media en el caso de los hombres.

### Pensiones

En 2023, la pensión media total de las mujeres (975,0 euros) supone un 67,5% de la pensión media de los hombres (1.445,3 euros).

## Las mujeres con empleo remunerado pagan un mayor peaje por tener que dedicarse a las tareas de cuidado.

### Cuidados

Usos del tiempo para cuidados, trabajo doméstico y actividades sociales: Existe un mayor porcentaje de mujeres que de hombres que cuidan de otras personas a diario.

Conciliación: En 2022, las mujeres fueron mayoritariamente quienes tomaron excedencias por cuidados de hijos/as, con un 88,0% (32.578 mujeres frente a 4.434 hombres). Por cuidado de familiares fue de un 78,6%.

Inactividad por motivo de cuidados: 58.800 mujeres dejaron su trabajo frente a 8.800 hombres. Un 87,0%. 595.500 mujeres no están buscando empleo por cuidar a hijos/as y adultos dependientes frente a 61.300 hombres.

## **¿Por qué muchos hombres no colaboran con las tareas domésticas?**

Que los hombres no colaboren en las tareas de casa puede deberse a múltiples factores, algunos de ellos relacionados con la educación.

- Crianza de dependencia: un hombre cuya madre se hacía cargo absolutamente de todas las tareas del hogar.
- “Superesposa” o “superwoman”: la esposa reproduce lo que vio en su propia madre o no encuentra la manera de tener la colaboración de su familia.
- No sabe cómo hacerlo. El rol del aprendiz. “El mito del hombre inepto”.
- Machismo: aunque la sociedad haya avanzado en materia de roles de género, todavía queda mucho trabajo por hacer.
- “Teoría del ofrecimiento”. ¿Los hombres perciben la necesidad de las tareas de forma diferente?

Fuente: (5)

## **¿Tareas “de hombres” y tareas domésticas?**

Los hombres se asignan otras tareas como lavar el coche, cortar el césped, las reparaciones de carpintería, de electricidad, las operaciones financieras y muchas otras. No se puede decir que “no hacen nada en casa”.

Sin embargo, estas suelen tener lugar de manera puntual o esporádica, puede que semanal, en contraste con las tareas domésticas y de cuidados, que requieren una atención diaria 24/7 imprescindible para la vida y funcionamiento de la familia.

Es aquí donde radica la principal diferencia y lo que hace que tantas mujeres se vean sobrecargadas de trabajo y con una pesada carga mental.

**Una pareja es un equipo y la corresponsabilidad es esencial para que ambas partes sientan bienestar.**



# *Juego de la* **VISIBILIDAD**

**ESTE ES UN JUEGO PARA HACER EN PAREJA Y ASÍ PODER EVALUAR CÓMO SE REPARTE LA CARGA MENTAL Y LA EJECUCIÓN REAL DE LAS TAREAS, Y SI NECESITAMOS REVISAR NUESTRA CORRESPONSABILIDAD EN CASA.**

**INSTRUCCIONES:** Sentaos uno frente al otro, con papel y lápiz para apuntar vuestras respuestas, responded lo más rápido que podáis. Si no tenéis hijos/as podéis dejar en blanco las preguntas referentes a mamás y papás.

- ¿Cuánto dura el programa que suele usarse en la lavadora de casa?
- ¿Quién se hizo cargo del último cambio de armario cuando llegó el frío?
- ¿Cuándo toca la próxima vacuna de nuestro/a hijo/a?
- ¿Cómo se llama el o la pediatra?
- ¿Cuánto dura aproximadamente en casa un bote de detergente de la ropa?
- ¿Cuándo caducará el antivirus del ordenador?
- ¿Qué talla de zapatos tiene mi hijo/a?
- De los últimos 10 cambios de sábanas de nuestra cama, ¿de cuántos me he encargado yo aproximadamente?
- ¿Quién se ha ocupado de pensar los últimos regalos a familiares o amigos/as comunes?
- Aproximadamente, ¿cuántas veces he podido preguntar en la última semana a mi pareja por la ubicación de algún objeto mío?
- ¿Cuántos rollos de papel higiénico diría que quedan ahora mismo en casa?
- ¿Quién se ha ocupado de comprar los últimos regalos a familiares o amigos/as comunes?
- ¿De qué cifra aproximada fue la última factura de electricidad de casa?
- ¿He preguntado alguna vez a mi pareja qué debo tomar ante un dolor, si paracetamol o ibuprofeno? (sin que tu pareja sea médico)
- La última vez que fuimos a la playa, ¿fui yo quien me acordé de llevar la protección solar y el aftersun?
- El baby que llevé o lleva mi hijo/a a la guardería, ¿es de tela o de plástico?
- De las últimas 10 listas de la compra que se han hecho en casa, ¿cuántas tienen mi letra?
- ¿Cuántas cajas de leche diría que quedan en casa?
- De las últimas 10 veces que se ha hecho la compra, ¿cuántas he hecho yo aproximadamente?

- ¿Alguna vez he preguntado a mi pareja por mi talla de pantalón?
- ¿Cuántos pijamas tiene mi hijo/a en la actualidad?
- ¿Cada cuánto tiempo le corto las uñas a mi hijo/a?
- ¿Cuánto dura el programa que suele usarse en la lavadora de casa?
- ¿Quién se hizo cargo del último cambio de armario cuando llegó el frío?
- ¿Cuándo toca la próxima vacuna de nuestro/a hijo/a?
- ¿Cómo se llama el o la pediatra?
- ¿Cuánto dura aproximadamente en casa un bote de detergente de la ropa?
- ¿Cuándo caducará el antivirus del ordenador?
- ¿Qué talla de zapatos tiene mi hijo/a?
- De los últimos 10 cambios de sábanas de nuestra cama, ¿de cuántos me he encargado yo aproximadamente?
- ¿Quién
- De las últimas 10 comidas o cenas que se han pensado en casa, ¿cuántas salieron de mi cabeza?
- ¿De qué marca es el producto limpia baños que solemos usar en casa?
- ¿Dónde se guardan mis bañadores durante el invierno?
- De las 10 últimas veces que hemos limpiado las ventanas en casa, ¿de cuántas me he ocupado yo?
- ¿Hay clavos en casa? ¿grandes o pequeños?
- ¿Qué porcentaje diría que queda actualmente en el bote de lavavajillas?
- De las últimas 10 veces que hemos cambiado las toallas del lavabo, de cuántas me he encargado yo?



**¿HAY UN REPARTO  
EQUITATIVO?**

Fuente: (6)

# ¿QUIÉN HACE QUÉ?

Fuente: (7)

	MADRE	PADRE	AMBOS
PREPARA EL DESAYUNO			
PREPARA LA COMIDA			
LAVA LA ROPA			
HACE LA COMPRA			
HACE LA LISTA DE LA COMPRA			
ORGANIZA EL MENÚ DIARIO			
HACE LAS GESTIONES BANCARIAS			
LIMPIA LAS VENTANAS			
LIMPIA LOS BAÑOS			
RECOGE LA ROPA TRAS LA DUCHA			
QUITA EL POLVO			
HACE LAS CAMAS			
PONE LA LAVADORA			
TIENDE LA ROPA			
PLANCHA LA ROPA			
VA A COMPRAR ROPA PARA HIJAS E HIJOS			
ORDENA ROPA DE ARMARIOS			
DECIDE LAS COMPRAS RELACIONADAS CON EL VESTUARIO DE LA FAMILIA O DECORACIÓN DE LA CASA			
VA A LAS REUNIONES ESCOLARES			
REVISAS LAS TAREAS ESCOLARES			
HACE ARREGLOS DE ROPA			
HACE ARREGLOS DE MANTENIMIENTO DE LA CASA (FONTANERÍA, ELECTRICIDAD...)			
LLEVA A HIJOS E HIJAS A LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES			
ORGANIZA VACACIONES			
LLEVA EL VEHÍCULO AL TALLER MECÁNICO			
CUIDA LAS PLANTAS DE LA CASA			
CUIDA LOS ANIMALES DE LA CASA			
DECIDE HACER LIMPIEZA A FONDO			
ACOMPaña A ABUELOS O ABUELAS AL CENTRO DE SALUD			
ATIENDE A PERSONAS DEPENDIENTES			
SE PREOCUPA DE QUE CADA PERSONA TENGA LO QUE LE GUSTA			
ORGANIZA EL TIEMPO DE OCIO FAMILIAR			

# Corresponsabilidad y cuidados de hijos e hijas



# 10 TIPS

## PARA SER UN PADRE O UNA MADRE CORRESPONSABLE

Fuente: (2)

- 1 Ejercer una paternidad consciente y afectiva,** junto a tu pareja, en equipo (conviváis o no, estéis divorciados/as o no), es clave para criar niños/as saludables, y lo más importante, que en el futuro se sientan queridos/as, libres y autosuficientes.
- 2 Construir un apego seguro con tus hijos/as.** Prestar atención a lo que necesitan, escucharles y apoyarles, para abrir las puertas a que demuestren lo que sienten, en un ambiente de confianza y seguridad.
- 3 Expresar y compartir tus emociones** favorece que tus hijos/as te expresen las suyas, un aprendizaje vital durante su crianza.
- 4 Desarrollar una manera asertiva de comunicación** con tus hijos/as beneficiará mucho vuestra relación. Permitir que siempre den su punto de vista.
- 5 Apostar por estar presente y por la calidad del tiempo** con tus hijos/as. Menos pantallas y más tiempo de ocio saludable. Plantéate: ¿les educas tú, o les educan las pantallas?

**6** **Antes de delegar en el abuelo o la abuela el cuidado de tus hijos/as**, pregúntale si quiere, si puede, respetando cuánto desea implicarse, sin condicionar su decisión y acuerda con él o ella los tiempos de cuidado en función de su situación. ¿Habéis oído hablar del «síndrome de la abuela esclava»?

**7** **Es crucial la participación activa del padre** desde que el bebé está en el vientre, durante su desarrollo. Cantarle, darle masajes al vientre. Asistir a las visitas ginecológicas, a los cursos de preparación al parto. Informarse de cuál es la mejor manera de acompañar a la pareja en todo el proceso.

**8** **La corresponsabilidad entre la pareja y funcionar como equipo** en las tareas domésticas y cotidianas como preparar la comida, hacer la compra, bañar a hijos/as, contarles un cuento o calmarles cuando lo necesitan, genera una complicidad maravillosa.

**9** **Implicar a hijos/as desde la infancia** en las tareas domésticas y de cuidados sin estereotipos de género es una forma de coeducar y de romper con el machismo generacional.

**10** **Ser modelos de corresponsabilidad** como referente para tus hijos/as. Aplicar principios igualitarios en tu propia familia: tu bienestar y el de toda la familia mejorará.

**Recuerda** que la igualdad entre mujeres y hombres se enseña, se construye y se aprende.

# Cómo potenciar la corresponsabilidad en pareja

## *Herramientas de apoyo*

Si asumimos que hay un reparto más o menos justo de las tareas, el reto es cómo llevarlo a cabo, porque el día tiene las horas contadas.

La base para poder gestionar la vida diaria es la **comunicación**. Si no la hay, es imposible coordinar todo lo que hace falta en una casa, y menos cuando hay hijos por medio.

Una estrategia básica es reservar un pequeño espacio de tiempo al final de cada semana para planificar y organizar lo de la semana siguiente y así evitar tener que ir a salto de mata. Eso ayudará a estar mejor preparados y minimizar las fricciones.

## **SENTARSE Y HABLAR, PLANIFICAR, COORDINAR, ORGANIZAR...**

### **¿Cómo nos puede ayudar la tecnología?**

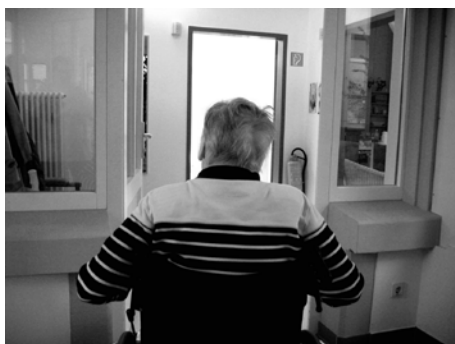
1. Calendario familiar compartido en un lugar visible en la cocina. Complemento: calendario compartido (Google, etc.). Aquí se pueden anotar todas las actividades y eventos que vayan a tener lugar, así como recordatorios.
2. Lista de la compra compartida en apps específicas que ayudan a tener la lista actualizada.
3. Recordatorios. ¿Pueden Alexa o Siri recordarnos lo que hay que hacer, como que nuestro hij@ tiene que llevar una cartulina al cole o que hay que ir al pediatra?
4. Preparar una lista de menús que irán rotando cada semana. Hay aplicaciones que ayudan con la lista de la compra.

# Corresponsabilidad y cuidados de personas dependientes



**Los cuidados de personas dependientes** consisten en tareas que garantizan cubrir las necesidades especiales que presentan los familiares enfermos o con discapacidad (física, psíquica o sensorial).

Comprenden tareas como atender sus necesidades básicas, acompañarles o compartir actividades que no pueden realizar sin ayuda. Muchas veces estas necesidades son urgentes y requieren respuestas inmediatas, algo que obliga a una presencia constante en el hogar.



Una de las características es que estas personas requieren un mayor apoyo del cuidador/a y esto genera un continuo estado de alerta permanente que va desencadenando un estrés de tipo crónico, que desarrolla síntomas tales como dificultades para conciliar el sueño, para concentrarse, sentimientos de angustia, impotencia, rabia, y sensación de soledad. Es necesario poder apoyar al cuidador/a de manera integral, implicando a otros familiares en el cuidado.

**El tiempo invertido por las mujeres en cuidar a otras personas del entorno familiar es mayor que el que invierten los hombres.  
¡Hasta que los hombres sean más corresponsables!**

## ORGANIZANDO EL TIEMPO DE CUIDADO A PERSONAS CON DEPENDENCIA

	ORGANIZANDO EL TIEMPO			IMPLICANDO A OTRAS PERSONAS DE SU FAMILIA	
ACTIVIDAD	HORARIO	¿CUÁNTO TIEMPO CUESTA?	IMPORTANCIA	¿QUIÉN PUEDE HACER LA TAREA SOLO/A?	SI NECESITA AYUDA ¿QUIÉN PUEDE AYUDARLE?
DESAYUNO					
ASEO E HIGIENE					
VESTIMENTA					
APOYO EN EL WC					
CAMBIO PAÑALES					
CAMBIO SÁBANAS					
ADMINISTRACIÓN MEDICAMENTOS					
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS					
DESCANSO					
ACTIVIDAD TIEMPO LIBRE					
CONSULTA MÉDICA					
ACOMPañAMIENTO NOCTURNO					
OTRAS					

Fuente: (7)

# LA GENERACIÓN SÁNDWICH

Término para describir la generación de mediana edad que tiene padres mayores e hijos/as a su cargo y que se encuentran atrapados entre las demandas de ambos, aunque estos no vivan en la misma casa).

- ↳ Como la esperanza de vida aumenta, cada vez más personas de mediana edad suelen tener padres todavía vivos.
- ↳ Se tienen hijos/as más tarde y los padres son cada vez mayores.
- ↳ Estos seguramente habrán tenido menos hijos/as o solo uno/a y no habrá nadie o menos con quien repartir la carga de cuidados.
- ↳ Si los padres dependientes viven en su propio hogar, las cargas causan todavía más estrés. Más tiempo y dinero.
- ↳ Y viven más lejos, así que es aún más difícil.
- ↳ Los/as cuidadores/as pueden experimentar:
  - Mayor estrés emocional y físico
  - Mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés.
  - Mayor dificultad para preservar su identidad y sus relaciones.
  - Sentimientos de culpa.

**Las mujeres tienen más probabilidades de asumir los cuidados de personas dependientes que los hombres.**

Fuente: (9)



# Corresponsabilidad en familia: las tareas domésticas



**La familia es uno de los entornos de aprendizaje más significativos. La implicación de los hijos y las hijas en las tareas familiares permite que se aproximen no solo al conocimiento de la vida familiar, sino que también contribuye a su desarrollo personal y social, favoreciendo áreas como la responsabilidad o la confianza en sí mismo/a.**

# Diversidad familiar

La familia parte de la sociedad y, por lo tanto, es una estructura que puede cambiar a lo largo del tiempo y, de hecho, lo hace.

La estructura familiar no indica si una familia es funcional o no.

1. Familia nuclear (biparental): formada por un padre, una madre y sus hijos/as. Las sociedades, generalmente, impulsan a sus miembros a que formen este tipo de familia.
2. Familia monoparental: cuando solo el padre o la madre se hace cargo de la unidad familiar y de la crianza.
3. Familia adoptiva: formada por dos adultos generalmente que adoptan a un/a niño/a.
4. Familia sin hijos/as: sin descendientes.
5. Familia de padres separados: comparten funciones respecto a la crianza de hijos/as.
6. Familia compuesta: formada por varias familias nucleares.
7. Familia homoparental: formada por dos padres/madres homosexuales.
8. Familia extensa: la crianza de hijos/as está a cargo de distintos familiares o viven varios miembros de la familia en la misma casa.
9. Familia reconstruida: cuando dos adultos que tienen hijos/as de relaciones anteriores deciden formar una nueva unidad familiar.
10. Familia transnacional: sus miembros están distribuidos en diferentes países, pero mantienen vínculos familiares estrechos a través de la tecnología o visitas periódicas.
11. Familia de acogida: aquella que brinda un hogar temporal a niños/as o adolescentes que no pueden vivir con sus familias biológicas.
12. Familia elegida: la que se forma por lazos afectivos voluntarios, no necesariamente biológicos o legales.

Fuente: (10)

## **¿Por qué es necesaria la corresponsabilidad?**

Hay muchos tipos de familia, todas ellas igualmente buenas y valiosas. Allí donde hay un grupo de personas que se quieren, que hacen juntas planes de futuro, que están muy unidas entre sí, que comparten su intimidad y sus ilusiones, allí donde uno o dos adultos se encargan del cuidado, la estimulación y la educación de unos hijos e hijas, con los que están comprometidos para toda la vida, ahí tenemos una familia.

Cuando las tareas no están bien repartidas, suelen aparecer el malestar y la insatisfacción de la vida familiar, lo que podrá empeorar la relación de pareja.

Fuente: (11)

## **¿Cómo podemos avanzar en hacer un hogar corresponsable?**

Se partirá de una negociación previa entre la pareja (el equipo) de adultos. Si no hay pareja, se negociará con el resto de la familia, pero teniendo claro que es la persona adulta quien establece los criterios fundamentales.

Es la pareja o persona adulta la que después transmitirá el acuerdo al resto de la familia.

Hay que tener en cuenta los intereses y circunstancias de cada miembro y hacer el reparto de forma equitativa y justa.

## **¿Por qué es tan importante el atender las tareas domésticas y de cuidados?**

Estas tareas son imprescindibles para la vida, pues todas las personas necesitamos unos mínimos de atención integral, desde el cuidado de la higiene y la alimentación hasta la escucha y las muestras de cariño en nuestras relaciones diarias.

El realizarlas potencia y desarrolla un bienestar interior en quien lo realiza, por sentirse capaz y responsable de cuidar el espacio que habita y las relaciones que en él se sostienen.

## **¿Qué cambios requiere un hogar corresponsable?**

1. Potenciar en la familia un modelo de relaciones basado en la equidad y el respeto. Se trata de realizar un pacto interno en el que se visibilicen todas las tareas y legando acuerdos sobre la asunción de responsabilidades por parte de todos los miembros. Es importante:
  - a. Asegurarse de que todas las personas disponen de un tiempo para sí mismas del cual poder disfrutar dentro o fuera de la casa.
  - b. Que todos los miembros asuman la responsabilidad de respetar el tiempo y espacio de los demás.
  - c. Que todos los miembros de la familia asuman responsabilidades en el mantenimiento de espacios comunes.
2. Potenciar la colaboración familiar, enseñando a niños/as a participar en las tareas de casa.
3. Hay que acordar qué tareas pueden desarrollar y enseñarles a realizarlas. Es necesario reforzar tanto el buen resultado como el intento. Agradecer su iniciativas espontáneas.
4. Generar una cultura del cuidado en todos los ámbitos.
5. Educar en valores de igualdad en las relaciones y oportunidades. Ello implica mostrar a niños y niñas otras maneras de estar en el mundo, ofreciendo modelos diversos de ser hombre o de ser mujer, alternativos a los tradicionales.

Fuente: (12)

## ¿Cómo repartir las tareas domésticas con nuestros/as hijos/as?

Si un niño o niña nunca ha tenido que colaborar en casa, no se puede pretender que más adelante empiece a hacerlo de manera espontánea.

Hay que tener en cuenta el tiempo que necesita para las tareas escolares y sus preferencias en la medida de lo posible.

El objetivo es que todos los miembros sepan hacer de todo para lo cual se pueden pactar alternancias y realizar algunas tareas juntos. Establecer tiempos comunes para las tareas y para momentos de ocio. Un factor importante para el reparto de tareas es la edad y las diversas etapas que implica.



Fuente: (13)

# Etapa de iniciación

De 3 a 5 años

## TAREAS DE AYUDA EN LA GESTIÓN

- Comer todo, no dejar nada en el plato.
- Ir al parque a explorar el medio, correr, saltar...
- Cuidar sus cosas (juguetes, cuentos...)
- Cuidar las cosas de casa. Evitar romper las cosas.
- Probar diferentes comidas.
- Jugar con dinero de mentira.
- Acompañar a la compra para ver que las cosas cuestan dinero.

## TAREAS DOMÉSTICAS DE AYUDA EN LA ORGANIZACIÓN DEL HOGAR

- Recoger los juguetes después de usarlos.
- Ayudar a ordenar sus cosas.
- Ayudar a hacer su cama.
- Ayudar a recoger el cuarto.
- Ayudar a recoger después de ducharse.
- Ayudar a fregar.
- Ayudar a poner la mesa (las servilletas, el pan...)

## TAREAS DE IMPLICACIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES Y RELACIONES FAMILIARES

- Besar a familiares y amistades.
- Disfrutar regularmente con los abuelos y abuelas.
- Ponerse al teléfono cuando llaman los familiares u otras personas cercanas.
- Ayudar a recoger el cuarto.
- Visitar y jugar con primos y primas.
- Dar su opinión respetando el turno.
- Decidir entre dos alternativas (ponerse la camiseta verde o la azul, merendar pera o manzana, etc.)

## TAREAS DE AYUDA EN EL CUIDADO DE PERSONAS DEPENDIENTES Y OTROS SERES VIVOS

- Divertirse y jugar con personas mayores.
- Conocer y divertirse con familiares o amistades con discapacidad (física, psíquica o sensorial).
- Disfrutar de animales domésticos (peces, pájaros, perros)
- Respetar los jardines o zonas verdes de la urbanización.

## TAREAS EDUCATIVAS DE SOCIALIZACIÓN Y SUPERVISIÓN

- Jugar con los padres y las madres.
- Jugar con los hermanos y las hermanas.
- Ver y escuchar los cuentos.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Lavarse los dientes después de las comidas.
- Jabonarse cuando se ducha.
- Beber y comer solo/a (aunque necesite alguna ayuda).
- Dormir solo/a.
- Ponerse y quitarse el pijama y la ropa sencilla.
- Ponerse las zapatillas.
- Atarse los cordones de los zapatos.
- Ayudar a preparar su mochila.

# Etapa de la enseñanza

De 6 a 8 años

## TAREAS DE AYUDA EN LA GESTIÓN

- Comer de todo, especialmente frutas y verduras.
- Hacer algún ejercicio físico con regularidad.
- Cuidar sus pertenencias.
- Cuidar su ropa.
- Cuidar su material escolar.
- Aprovechar la energía (no dejar la luz encendida ni la nevera abierta...).
- Utilizar el agua necesaria, no derramarla ni usarla en exceso.
- Reciclar (papel, envases. material escolar...).

## TAREAS DOMÉSTICAS DE AYUDA EN LA ORGANIZACIÓN DEL HOGAR

- Ayudar a hacer su cama.
- Poner y recoger la mesa.
- Recoger su cuarto.
- Preparar su mochila y material escolar (estuche, agenda, libros...).
- Recoger o limpiar lo que ha ensuciado.
- Ayudar a limpiar cosas sencillas (mesa...).
- Ayudar de pinche en la cocina (batir huevos, rebozar, mezclar ingredientes).

## TAREAS DE IMPLICACIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES Y RELACIONES FAMILIARES

- Proporcionar cariño a familiares y amistades.
- Tener contacto regular con los abuelos y abuelas (directo o por teléfono).
- Acordar y cumplir las normas familiares.
- Dar su opinión en las conversaciones familiares.
- Decidir entre varias alternativas (en qué actividades extraescolares apuntarse, qué actividades de ocio realizar...).
- Preparar canciones, chistes, etc. para participar en reuniones familiares o con amistades.

## TAREAS DE AYUDA EN EL CUIDADO DE PERSONAS DEPENDIENTES Y OTROS SERES VIVOS

- Entretener a familiares o personas cercanas enfermas o con discapacidad (física, psíquica o sensorial).
- Llamar por teléfono o familiares para interesarse por su salud.
- Ayudar a cuidar los animales.
- Regar las plantas.

## TAREAS EDUCATIVAS DE SOCIALIZACIÓN Y SUPERVISIÓN

- Leer y/o que le lean un cuento.
- Participar en actividades extraescolares (deportes, música, baile, idiomas, cine, actividades culturales...).
- Participar en actividades de ocio familiares.
- Jugar con los hermanos y hermanas menores.
- Relacionarse con los iguales

# Etapa de la estimulación

De 9 a 11 años

## TAREAS DE AYUDA EN LA GESTIÓN

- Utilizar los utensilios básicos del botiquín familiar (poner una tirta...).
- Participar en algún deporte escolar.
- Utilizar dinero en pequeñas compras (golosinas, el pan, el periódico...).
- Administrar su paga.
- Reciclar la basura utilizando los contenedores correspondientes.
- Ahorrar dinero.
- Hacer trabajos manuales reciclando materiales usados en casa (botes, cajas, etc.).
- Decorar su habitación o sus cosas (ropa, carteras, mochila, etc.) buscando o reciclando materiales usados.
- Organizar y distribuir los gastos del cumpleaños.

## TAREAS DOMÉSTICAS DE AYUDA EN LA ORGANIZACIÓN DEL HOGAR

- Hacerse la cama.
- Ordenar su armario.
- Recoger el baño después de ducharse.
- Meter la ropa sucia en la cesta.
- Doblar la ropa que no necesite planchado.
- Guardar y ordenar la ropa limpia.
- Quitar el polvo.
- Barrer.
- Fregar los platos del desayuno y la merienda.
- Hacer recados.
- Prepararse el desayuno y la merienda.
- Coser botones.
- Ser el “encargado/a” de tareas familiares sencillas.

## TAREAS DE IMPLICACIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES Y RELACIONES FAMILIARES

- Tener la iniciativa para manifestar cariño y apoyo a los demás.
- Participar de la toma de decisiones familiares (normas, actividades de ocio, etc.).
- Compartir actividades con las personas mayores de la familia para conocerse y disfrutar con ellas.
- Tomar parte en la preparación de fiestas familiares teniendo la iniciativa de organizar algo (un concurso, un juego, canciones, etc.).
- Tener protagonismo para decidir cómo celebrar el cumpleaños.

## TAREAS DE AYUDA EN EL CUIDADO DE PERSONAS DEPENDIENTES Y OTROS SERES VIVOS

- Acompañar a familiares enfermos o con discapacidad (física, psíquica o sensorial).
- Mandar un e-mail a un compañero/a para interesarse y darle ánimos cuando está enfermo/a.
- Leer el periódico a personas mayores de la familia.
- Encargarse de alguna tarea del cuidado de los animales domésticos (darles de comer, limpiarlos o pasearlos, etc.).

## TAREAS EDUCATIVAS DE SOCIALIZACIÓN Y SUPERVISIÓN

- Hacer los deberes.
- Desarrollar hábitos de estudio.
- Desarrollar el hábito de la lectura.
- Leer un cuento a un hermano o hermana menor.
- Hacer las tareas según un horario regular acordado previamente.
- Controlar el uso de la TV.
- Pedir ayuda a otros familiares para realizar las tareas o deberes.

# Etapa de la negociación

De 12 a 17 años

## TAREAS DE AYUDA EN LA GESTIÓN

- Cuidar una alimentación sana y variada.
- Practicar algún deporte con regularidad.
- Realizar primeros auxilios ante pequeños accidentes caseros.
- Hacer trabajos en la familia.
- Reponer sus “descuidos” (romper o perder algo) con su esfuerzo.
- Ayudar en el negocio familiar.
- Realizar primeros trabajos remunerados.
- Comprar su ropa (por propia elección).
- Organizar y comprar el material escolar y otras necesidades.
- Distribuir a corto y largo plazo sus ahorros para cubrir sus necesidades o deseos.

## TAREAS DE IMPLICACIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES Y RELACIONES FAMILIARES

- Manifestar el afecto no solo con gestos, sino también con palabras.
- Adoptar decisiones personales (planear el fin de semana con amistades, decidir qué actividades extraescolares realizar, etc.).
- Tomar decisiones escolares (distribuir el tiempo de estudio, elegir asignaturas optativas, etc.)
- Negociar normas y límites acordados.
- Proponer nuevas normas o privilegios de forma autónoma.
- Hacer sugerencias y planes sobre actividades de ocio familiares.
- Ir a visitar a abuelos/as y estar dispuestos a hacer actividades conjuntas.
- Participar y ayudar a preparar veladas o fiestas con familiares y amistades.
- Comenzar a realizar planes y proyectos a largo plazo.

## TAREAS EDUCATIVAS DE SOCIALIZACIÓN Y SUPERVISIÓN

- Leer algunas secciones del periódico con regularidad (cultura, deportes, TV...).
- Participar y organizar actividades extraescolares (deportivas, musicales, actividades culturales, etc.).
- Controlar el uso del móvil y del ordenador.
- Hacer de canguro, cuidar de hermanos o hermanas.
- Enseñar tareas o deberes a hermanos/as menores.

## TAREAS DOMÉSTICAS DE AYUDA EN LA ORGANIZACIÓN DEL HOGAR

- Cambiar las sábanas de su cama.
- Encargarse de su cuarto (ropa, armario, etc.)
- Pasar la aspiradora.
- Fregar los platos.
- Pasar la fregona.
- Hacer recados regularmente.
- Hacer la compra.
- Bajar la basura.
- Poner y recoger el lavavajillas.
- Poner la lavadora/secadora.
- Cocinar platos sencillos.
- Planchar ropa sencilla.
- Coser ropa sencilla.
- Ser “el encargado/a” de tareas familiares (preparar el desayuno, ordenar el trastero, etc.).

## TAREAS DE AYUDA EN EL CUIDADO DE PERSONAS DEPENDIENTES Y OTROS SERES VIVOS

- Ayudar a personas mayores a cubrir necesidades cotidianas (traer la compra, llevarles el pan, etc.).
- Acompañar a un familiar enfermo a la revisión médica.
- Supervisar o realizar actividades de ocio con familiares o amistades con discapacidad (física, psíquica o sensorial).
- Atender necesidades de familiares enfermos (pedir cita, recoger medicamentos, etc.).
- Asumir la responsabilidad del cuidado de los animales.
- Cuidar el jardín o la huerta.

# estrategias para ser una familia corresponsable

Hacer la lista de tareas

Planificar las tareas

Reagrupar por tareas similares

Tareas cotidianas/diarias

Tareas semanales

Tareas mensuales

Tareas estacionales

Programar una reunión

Implicar a toda la familia

Definir las prioridades

Escucha activa y asertividad

Hacer un planning semanal desde lunes a domingo

Poner un cuadro con las tareas en lugar visible

Programar reuniones regulares



# consejos para facilitar la corresponsabilidad con los/as hijos/as

- Empieza con responsabilidades simples y concretas
- Es importante darles un tiempo razonable para cumplir con la tarea.
- Si está realizando alguna actividad, esperar a que la termine. Así verá que respetas sus intereses y no se rebelará contra tu petición.
- Valora sus intentos y su buena disposición más que sus resultados.
- Permite que solucione las pequeñas dificultades que se le presenten.
- No se debe hablar de las tareas domésticas como algo desagradable, pues podrían ser interpretadas como una forma de castigo.
- Implementa un sistema de puntos o recompensas y refuerza el comportamiento positivo.
- Ser consistentes y mantener las expectativas claras

Fuente: (14)



# Corresponsabilidad con los/as peques de la casa

**Las tareas domésticas  
pueden formar parte de la  
rutina de los niños y las  
niñas y el juego es esencial  
para su desarrollo cognitivo  
y emocional.**

**Mediante el juego,  
comienzan a aprender y a  
experimentar el mundo que  
les rodea.**

## **«Las niñas son sensibles, los niños son valientes»**

La identidad de género suele desarrollarse en etapas:

- Alrededor de los 2 años: se toma conciencia de las diferencias físicas entre varones y mujeres.
- Antes de su 3º cumpleaños: la mayoría se pueden identificar como varones o mujeres con facilidad.
- A los 4 años: La mayoría tienen un sentido estable de su identidad de género.

## **Ejemplos más comunes de roles y estereotipos de género**

- Solo las niñas juegan con muñecas.
- Las mujeres pueden ocuparse de varias cosas a la vez
- Las mujeres cuidan mejor a los/as hijos/as.
- Los hombres no lloran.
- Las mujeres se encargan de las tareas domésticas.

## **¿Cómo han cambiado los estereotipos de género con el tiempo?**

Con el paso del tiempo, la sociedad ha reconocido que los estereotipos de actividades de conductas «masculinas» y «femeninas» son inexactos y resultan limitantes para el desarrollo del niño/la niña.

Es natural que los padres tengan expectativas basadas en el género y que quieran proteger a sus hijos/as de la crítica y la exclusión, pero los padres pueden cumplir la función de crear espacios seguros donde sus hijos/as se puedan sentir a gusto con quienes son.

***Educar en la corresponsabilidad conlleva educar en el compromiso y responsabilidad dentro de la familia, libres de estereotipos, donde todos los miembros estén dispuestos a colaborar***

Fuente: (24)

## Álex

Álex tiene 6 años y está jugando con su muñeca cuando un hombre se le acerca, lo mira y le dice:

—¿Juegas con muñecas? Eres un niño, deberías jugar con soldaditos.

Álex lo mira a los ojos, no se amedrenta y le responde:

—¡Yo soy el papá!

# Jugar a limpiar y ordenar

Puede ser un desafío que los/las niños/as se impliquen en las tareas domésticas, pero no es imposible.

- Usa la tecnología. Hay muchos videos infantiles que explican la importancia de ayudar en casa.
- Recompensas. Darlas de vez en cuando les hará saber que lo están haciendo bien.
- Opciones a elegir. El que puedan elegir tareas les hará involucrarse más activamente.
- Crea una lista de canciones que se pueda reproducir mientras la familia hace las tareas, para ayudarles a motivarse.

## Pasos para empezar

1. ¡A jugar! El primer paso es explorar el mundo a través de sus juguetes. Una buena idea es que al empezar a jugar les anticipes que al final habrá que recoger los juguetes para que lo tengan en cuenta como parte del juego.
2. El por qué. Al principio no entenderán por qué hay que ordenar los juguetes, así que habrá que mostrarles cómo se hace. Incluso se puede cantar una canción alusiva a la tarea.
3. Clasificar. Es importante que las cajas y cestos estén adaptados a su altura y estén clasificados con etiquetas o fotos.
4. Predicar con el ejemplo. Aprenden por imitación. Hay que tener esto en cuenta.

## Convertir las tareas en juego

Seguro que muchos menores piensan que limpiar la casa es un rollo. Se puede probar con uno de los siguientes juegos para hacerlo más divertido.

1. Carrera de velocidad. Pedirles que hagan una tarea y cronometrad el tiempo que utiliza. Se puede hacer semanal o hacer una competición entre otros miembros de la familia.
2. Dados. Sacar un dado y asignar una tarea doméstica a cada número. Cada miembro tira el dado y realiza la tarea que le toque. Se puede agregar un segundo dado si hay más tareas.
3. La pieza mágica. Los padres eligen algo en casa que sus hijos/as necesiten ordenar, recoger, guardar o tirar y lo escriben en un papel. Decir a los/as niños/as que intenten encontrar la "pieza mágica" en 5 minutos. Luego preguntarles: "¿Quién recogió....?". Quien lo logre recibirá una recompensa.
4. Carrera de calcetines. Apilar todos los calcetines limpios en un montón. Cuando se diga "¡YAI!", la familia corre a buscar y emparejar los calcetines hasta que los acaben todos. ¡Gana el que consiga más pares!
5. Diana. Cuando llegue la hora de barrer, dibujar una diana en el con cinta de pintor en el área elegida. Vuestro hijo/a tendrá la misión de barrer lo que haya en esa pequeña área.
6. Carrera de lavandería. ¡Preparados, listos, ya! Tocar el silbato, decir un color y los/as niños/as deberán correr a sus habitaciones. Gana quien regrese con toda su ropa sucia del color solicitado.
7. Desmantelamiento de la pila de juguetes. Colocar los juguetes en una pila en medio del suelo y pedirles que los ordenen uno a uno lo más rápido posible.
8. Baile congelado. Poner música animada y dejar que bailen a la vez que guardan los juguetes hasta que la música se detenga. Empezar y parar las veces que sea necesario.
9. Renovación de la habitación. Permitir que vuestro hijo/a tome fotos antes y después de limpiar para que puedan hacer la comparación.
10. Disfrázate y limpia. ¿Quién dice que Superman no tiene que limpiar lo que ensucia? Dejar que vuestro/a hijo/a interprete el papel que quiera mientras guarda los juguetes o hace otras tareas. ¡Las posibilidades son infinitas!



# Corresponsabilidad y adolescencia

**«LOS HIJOS DEBEN  
CONTRIBUIR  
EQUITATIVAMENTE, SEGÚN  
SUS POSIBILIDADES, AL  
LEVANTAMIENTO DE LAS  
CARGAS DE LA FAMILIA  
MIENTRAS CONVIVAN CON  
ELLA»**

**Art. 155.2 del Código Civil**

# ¿Cómo conseguir que mi hijo/a adolescente ayude en casa?



## **Da instrucciones siempre de manera educada.**

No grites de una habitación a otra ni exijas. Simplemente di lo que quieres que haga o cómo quieres que lo haga. Que colabore sin presión.

## **No hagas preguntas, da la orden adecuadamente.**

Tampoco deberías preguntar si puede hacer o no una tarea porque es probable que te encuentres con una negativa. Evita en la medida este tipo de preguntas y da mejores órdenes, claras y con respeto.



## **Ofrece distintas opciones.**

Muchas veces los/as adolescentes no hacen determinadas cosas porque sienten que están perdiendo (o que no han ganado) esa cierta autonomía e independencia que necesitan a su edad y por ello, ofrecerles distintas opciones para hacer algo es buena idea.

## **Ignora las protestas leves.**

Los/as adolescentes muestran actitudes de protesta siempre que pueden y quieren (o intentan, al menos) abrir un debate. Por ello, ten en cuenta que lo más inteligente siempre será ignorar esta conducta.



Fuente: (16)

## **¿Cuántos/as adolescentes ayudan en casa de buen grado ?**

### **La mejor manera de obtener su colaboración sin conflictos:**

1. Sentarse a hablarlo.
2. Una vez que se haya acordado la lista de tareas domésticas, ponellas en un lugar visible, sobre todo para ellos/as.
3. Dejar claras las recompensas (pasar más tiempo con amigos/as, alguna actividad deseada...), así como las consecuencias de no cumplir con las tareas.
4. Para empezar, se ocuparán de esas tareas durante 1 mes, para crear hábito.
5. Al cabo de 1 mes, evaluar.

Fuente: (17)





# Corresponsabilidad en vacaciones



## **Vacaciones y cuidados**

Las vacaciones son un tiempo para relajarse y desconectar del estrés y las demandas de la vida cotidiana. Sin embargo, para muchas personas, pueden traer su propio paquete de desafíos y estresores de diversa índole.

Como cada verano, hombres y mujeres con hijos e hijas están en el dilema de qué hacer con ellos en las vacaciones para poder conciliar. Se debe echar mano de la oferta de cursos de verano, de los días de vacaciones laborales y de la red familiar (¿Cuáles son los beneficios e inconvenientes para abuelos/as?).

La carga mental, aunque muchas veces invisible, puede ser aún más agobiante durante ese periodo debido también a las expectativas adicionales que a menudo nos imponemos, desde planificar el viaje perfecto hasta organizar reuniones familiares que, además, sean del agrado de todos.

Y no solo es el cuidado de hijos e hijas. ¿Qué hacer con abuelos/as que requieren cuidados durante el verano? Si no se cuenta con cierto desahogo económico, contratar a una persona cuidadora puede ser muy difícil.

**Las vacaciones podrían ser un buen momento para cambiar roles y repartir mejor las tareas de cuidados y acabar con la carga mental invisible.**



# Corresponsabilidad y cuidados de otros seres vivos

**«Hasta que no hayas amado a  
un animal, una parte de tu  
alma permanecerá dormida»  
(Anatole France)**

**«Fue el tiempo que pasaste con  
tu rosa lo que la hizo tan  
importante»  
(Antoine de Saint-Exupéry)**

## Cómo enseñar a tus hijos/as a cuidar y respetar a las mascotas



Las mascotas son una excelente oportunidad para enseñar la corresponsabilidad a los miembros más pequeños de la familia.

1. La importancia de educar desde el principio. Los animales pueden ayudarles a desarrollar empatía, responsabilidad y compasión, pero es preciso fijar límites y normas para evitar comportamientos dañinos para ambas partes.
2. Elegir la mascota adecuada para la familia. Algunas especies o razas pueden no ser las más adecuadas por su temperamento, tamaño o necesidades específicas.
3. Enseñar con el ejemplo. ¿Qué pueden imitar los/as niños/as?:
  - a. Cómo hablarle a la mascota.
  - b. Cómo acariciarla correctamente.
  - c. Cómo alimentarla y cuidar su espacio.
  - d. Cómo respetar su descanso y momentos de tranquilidad.
4. Explicar que las mascotas no son juguetes.
5. Asignar tareas según la edad. Ejemplos:
  - a. 3-5 años: llenar el recipiente de agua, ayudar a poner comida (supervisado), avisar cuando la mascota necesita algo.
  - b. 6-8 años: cepillar al animal, ayudar en los paseos cortos, limpiar el comedero, avisar cuando la mascota necesita algo.
  - c. A partir de 9 años: alimentar por completo, sacar a pasear (si el perro es pequeño y tranquilo), limpiar la jaula o caja de arena (supervisado), acompañar al veterinario.
6. Supervisión constante. La mascota puede reaccionar de forma inesperada si se siente amenazada o incómoda.
7. Enseñar el lenguaje corporal de las mascotas.
8. Incluir al niño/a en las rutinas diarias: paseos, juego, baño, veterinario.
9. Corregir con amor y explicar el porqué.
10. Celebrar el buen comportamiento.

# **DECÁLOGO PARA LA CORRESPONSABILIDAD EN EL HOGAR**

- 1. Valorar a todos los miembros de la familia.**
- 2. Repartir las tareas equitativamente, y según las capacidades de cada uno/a.**
- 3. Cada uno/a se ocupa de su espacio.**
- 4. Organización de tareas.**
- 5. No llenar todo el tiempo libre de la familia con tareas domésticas.**
- 6. Reforzar positivamente.**
- 7. Las tareas de la casa pueden ser una actividad familiar de unión y aprendizaje.**
- 8. Enseñar al que no sabe.**
- 9. Delegar y pedir ayuda.**
- 10. Predicar con el ejemplo.**

Fuente: (19)

# Corresponsabilidad: el hogar como empresa



**La organización familiar va más allá de repartir tareas, se trata de crear un ambiente donde cada miembro del hogar participe activamente en la gestión del hogar, fomentando la convivencia familiar y reduciendo el estrés del día a día.**

# El hogar como empresa

Una buena estrategia para potenciar la corresponsabilidad en el hogar es visualizar el hogar como una empresa en la que hay diferentes departamentos: el de la limpieza, el de la educación o el de la comida. Al frente de cada uno de ellos, como sucede en una empresa, debe haber una persona que asume la responsabilidad de las tareas respectivas y que coordina a las personas implicadas.

Una familia es también una organización con unas obligaciones y unos objetivos. Tener esto en cuenta ayuda a pensar en cómo ser más productivos, mejorar la calidad y optimizar mejor el talento.

En un hogar hay muchas tareas que realizar. Muchas pueden ser delegadas, excepto la de ser padre o madre, figuras de apoyo imprescindibles para los demás.

Es importante delegar y saber delegar: el mejor jefe de una empresa es aquel que aun en su ausencia todo funciona, y esto es así porque invirtió tiempo en entrenar y supervisar.

Para facilitar la delegación de las tareas, suele ser más efectivo dividir las tareas en bloques/grupos que compartirlas. ¿Por qué? Cada miembro tiene sus propias tareas y es más fácil ver las necesidades y planificarse en el tiempo, además de proporcionar el sentido de la responsabilidad y empoderamiento a la hora de tomar decisiones.

Esto, por otro lado, no quiere decir que no se pueda hacer rotación o revisión y adaptación de las tareas cada cierto tiempo, o que no haya cabida para la colaboración entre los miembros.

Por último, para que la empresa/el hogar funcione, es vital motivar a las personas y crear espíritu de equipo.

## ¿Cómo es un hogar bien gestionado? *Características principales*

1. Tiene un objetivo inicial claro. Plan de negocio bien elaborado.
2. Piensa a medio y largo plazo.
3. Mucho diálogo, poner las cosas en común, participar.
4. Buena distribución del tiempo y de los recursos.
5. Normas muy claras que definan los límites.
6. Amor, que es exigir.
7. Corresponsabilidad.
8. Delegar todo lo delegable (para dejar tiempo para lo importante).
9. Anticipar.
10. Claridad en los mensajes.
11. Coherencia.
12. Espíritu de servicio.

Fuente: (21)

## La matriz de Eisenhower (adaptada) *Una forma de priorizar las tareas*



# Organización familiar para la corresponsabilidad

Las **rutinas familiares bien definidas** permiten que todos sepan qué hacer y cuándo hacerlo y así se consigue un hogar más funcional donde la comunicación fluye, hay una mejor distribución del tiempo y se evitan los conflictos familiares, el estrés y la frustración.

Para que la distribución de tareas se mantenga, es importante encontrar **formas de motivar** a todos los miembros.

- Recompensas semanales: Permitir que quien cumpla con sus tareas elija una actividad familiar, como ver una película o preparar un postre especial.
- Tablero de logros: Crear un sistema visual donde cada tarea realizada suma puntos a canjear por pequeñas recompensas.
- Tiempo de calidad en familia: Celebrar el esfuerzo con momentos especiales juntos, reforzando la idea de equipo.

## ¿Qué hacer?

- Revisar las rutinas periódicamente y ajustar si es necesario. Evitar las rutinas demasiado rígidas.
- Identificar dificultades y encontrar soluciones en conjunto.
- Comunicación: Escuchar a cada persona con empatía.
- Ajustar expectativas. No querer hacerlo todo de golpe.
- Buscar compromisos y priorizar el bienestar.
- No obsesionarse con la perfección.
- Convertir la tarea en un hábito y no en una obligación.

Fuente: (22)

# Webgrafía

1. <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/iam.html>
2. <https://www.manises.es/sites/www.manises.es/files/igualdad/cas/viogen/2024/guia-corresponsabilidad-manises.pdf>
3. <https://www.cepaim.org/publicacion/carga-mental-y-emocional-de-los-cuidados-la-ultima-frontera>
4. <https://www.inmujeres.gob.es/MujerCifras/Informes/Docs/PrincipalesIndicadores2024.pdf>
5. <https://mejorconsalud.as.com/mi-pareja-no-me-ayuda-en-casa/>
6. <https://www.intropsicologosmadrid.com/no-me-pediste-que-tendiera-la-ropa-y-otras-formas-de-desigualdad-la-carga-mental/>
7. [https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/storage/docs/Gui%CC%81a\\_de\\_Corresponsabilidad\\_del\\_Cuidado\\_MDS.pdf](https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/storage/docs/Gui%CC%81a_de_Corresponsabilidad_del_Cuidado_MDS.pdf)
8. <https://www.albertosoler.es/herramientas-para-la-corresponsabilidad-en-pareja/>
9. <https://cuideo.com/blog/generacion-sandwich-toca-cuidar-todos/>
10. <https://psicologiymente.com/social/tipos-de-familias>
11. <https://alhaurindelatorre.es/wp-content/uploads/2022/04/1-guia-nuevas-masculinidades.pdf>
12. <https://ceapa.es/wp-content/uploads/2021/03/22-EDUCAR-EN-LA-CORRESPONSABILIDAD.pdf>
13. <https://www.gandere.eus/wp-content/uploads/2020/01/Hacia-la-igualdad-compartiendo-las-tareas-familiares.pdf>
14. <https://www.robingen.com/tu-hijo-se-niega-a-ayudar-en-casa-descubre-5-metodos-efectivos/>
15. <https://www.cleanipedia.com/ar/familia/como-ordenar-mi-cuarto-7-juegos-de-ordenar-el-cuarto-con-tus-hijos.html>
16. <https://www.todopapas.com/ninos/desarrollo-infantil/mi-hijo-adolescente-no-quiere-ayudar-en-casa-11909>
17. <https://organisemyhouse.com/how-to-get-teenagers-to-help-around-the-house/>
18. <https://mascoterias.com/blog/como-ensenar-a-los-ninos-a-cuidar-y-respetar-a-las-mascotas-guia-para-duenos-primerizos/>
19. <https://www.concilia2.es/decalogo-para-la-corresponsabilidad-en-el-hogar/>
20. <https://people.acciona.com/es/cultura-organizacional/un-nuevo-concepto-de-corresponsabilidad-mas-alla-del-reparto-de-tareas/>
21. <https://blog.iese.edu/antonioargandona/2018/10/13/otra-vez-el-hogar-es-una-empresa/>
22. <https://arrumar.es/organizacion-familiar/>
23. <https://www.seattleymca.org/blog/10-ways-transform-chores-game#:~:text=Dice,to%20settle%20on%20your%20chores.>
24. <https://www.healthychildren.org/>







# CORRESPONSABLES

  
CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES



  
IAM Instituto  
aragonés  
de la mujer



  
GOBIERNO  
DE ARAGON