

CONTRUIMOS IGUALDAD

GUÍA PARA RESPONSABILIZARSE JUGANDO

MANCOMUNIDAD INTERMUNICIPAL DEL SUDESTE DE LA
COMUNIDAD DE MADRID (MISECAM)



INTRODUCCIÓN

En el mundo actual, existen tareas que hacen que la vida de las personas sea posible.

Llevamos a cabo actividades dentro y fuera del hogar. Trabajar fuera de casa nos permite tener dinero para poder comprar diferentes cosas, acudir al colegio o al instituto nos permite tener más conocimientos, hacer deporte nos permite tener un cuerpo sano y disfrutar de nuestro tiempo libre, cocinar la comida nos permite comer, lavar la ropa nos permite vestirnos, escuchar a una persona de nuestra familia cuando está muy triste nos permite estar bien, etc.

Esta guía tiene como objetivo **visibilizar y analizar** algunas de estas tareas, concretamente las domésticas y de cuidados. También, con esta guía podremos convertirnos en agentes de cambio. Por ejemplo, en los casos en los que dichas tareas no sean realizadas de manera equitativa dentro de la unidad de convivencia. Es decir, analizar si el reparto es igualitario o si hay personas que hacen más que otras en casa y conocer de qué manera podemos conseguir que sea más equilibrado.

Todo esto, a través de diferentes acciones y juegos, mucho más que divertidos.

¿A QUIÉN ESTÁ DESTINADA ESTA GUÍA?

La información de esta guía, es interesante para un público de cualquier edad y las actividades pueden ser realizadas de igual modo, por cualquier persona de manera individual o en compañía.

Al hacer uso de la guía, observaréis que se hace referencia a diferentes materiales audiovisuales, que podréis ver descargando en un dispositivo móvil una aplicación que permita leer códigos QR.

Para ello, probablemente las/los más peques de casa o las/los más mayores necesitarán ayuda.

INFORMACIÓN PARA PERSONAS ADULTAS

Algunas personas tienen la creencia de que las niñas, niños y adolescentes son menos capaces de realizar algunas tareas, también de tomar ciertas decisiones, opinar sobre algunos temas, solucionar problemas o generar ideas nuevas y adecuadas.

Esto es debido a que, al igual que ocurre con las tareas domésticas y de cuidados, las cosas en nuestra sociedad se han hecho tradicionalmente de una determinada manera, pero esto, como veremos, no significa que sea la mejor forma de hacerlas o la única. Con esta guía queremos animar a las personas mayores, mujeres y hombres, a reflexionar sobre las capacidades de las niñas, niños y adolescentes y a permitirse confiar y delegar en ellas y ellos.

¡Seguro que os sorprendeis!

GLOSARIO DE TÉRMINOS

PARA ENTENDER ESTA GUÍA, LO PRIMERO QUE TENEMOS QUE TENER CLARA, ES LA DEFINICIÓN DE ...

La corresponsabilidad es el reparto equilibrado de las tareas domésticas, de cuidados y de las responsabilidades familiares. Su organización, el cuidado, la educación y el afecto de todas las personas que componen nuestra familia y especialmente de las personas dependientes dentro del hogar, con el fin de distribuir de manera justa, los tiempos de vida de mujeres y hombres de todas las edades.

¿Y QUÉ ES ESO DE RESPONSABILIDAD?

La responsabilidad es la capacidad de asumir las consecuencias de las acciones y decisiones propias, buscando el bien propio, junto al de las demás personas.



TAREAS DOMÉSTICAS Y DE CUIDADOS

Son todas aquellas tareas que se realizan en el hogar y que son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, tales como cocinar, limpiar, lavar la ropa, cuidar a personas dependientes y también escuchar a las personas que hay a nuestro alrededor, entre otras.

Estas tareas se llevan a cabo en el ámbito privado, dentro de la casa, un espacio que tradicionalmente ha sido asignado a las mujeres.

Son básicas para la salud y el bienestar de las personas, y sin embargo, son muy poco valoradas y reconocidas.

A pesar de ser tareas totalmente invisibilizadas, su incumplimiento puede conllevar en las mujeres, una serie de consecuencias, como sentimiento de culpa o exigencia por tener todo siempre perfecto. Esto es debido a la enseñanza diferenciada que se da a hombres y mujeres y la presión social que recae para que ellas las realicen.

Además, si no se llevarán a cabo, no podríamos ir a trabajar, al colegio, etc.

Si estas tareas son imprescindibles para mantenernos con vida, ¿Por qué no se valoran como se debería?

¡ACERTIJO!

¿QUIÉN ES LA CHICA Y QUIÉN ES EL CHICO?

Él juego consiste, en intentar dar argumentos sobre porqué uno o una de estas personas, es un chico o una chica. Se puede hacer de manera individual, en pareja o en grupo. La solución, está en la siguiente página.

¡Reflexiona antes de ver la solución!



¡SOLUCIÓN!

¿QUÉ SON LOS ROLES DE GÉNERO?

Probablemente, habréis dado argumentos, haciendo referencia a los colores de la ropa que llevan, el tamaño, etc. Según lo que hayáis pensado, les habréis asignado un género u otro, es decir, género masculino y género femenino o quizá ninguno de ellos.

La finalidad de este ejercicio, es invitar a reflexionar de una manera muy simple sobre la diferenciación mental que hacemos las personas entre aspectos que consideramos más de chicas o más de chicos.

La solución es que cualquiera de las dos personas puede ser un chico o una chica.

El color rosa o azul, el llevar una prenda de vestir u otra, son algunos aspectos que, cultural y tradicionalmente, nos hacen dividir a las personas en dos grupos diferenciados.

Hay algunos otros asuntos, no tan relacionados con lo físico, si no relacionados con cómo vivimos nuestras emociones, con los que también se produce una división. Por ejemplo, en las chicas, está mejor valorado socialmente llorar y peor el enfadarse y en los chicos, sucede al contrario. Esto es, lo que llamamos diferenciación por roles de género.

ROLES DE GÉNERO

¿POR QUÉ OS CONTAMOS TODO ESTO EN UNA GUÍA SOBRE CORRESPONSABILIDAD?

Porque como seguramente se os ha pasado por la cabeza, los roles de género están directamente relacionados con el reparto desigual de las tareas domésticas y de cuidados.

Estás, han sido designadas históricamente a las mujeres, sin recibir una compensación económica por ellas. Por este motivo, la tasa de actividad laboral en mujeres, es decir, de trabajo remunerado, fuera del hogar, es y ha sido menor que la de los hombres.

Este hecho se denomina **división sexual del trabajo**.

ACTIVIDAD

Piensa en 3 mujeres y 3 hombres de tú familia, de diferentes edades.

¿Trabajan dentro o fuera del hogar?

Si no lo tienes claro, te animamos a llamarles o contactar con ellas y ellos y preguntarles sobre el tema. Quizá también se te ocurren otras preguntas interesantes sobre lo que hemos explicado en la guía.

Una manera de actuar por el cambio, es responsabilizarse y embarcarse en el viaje de la corresponsabilidad.

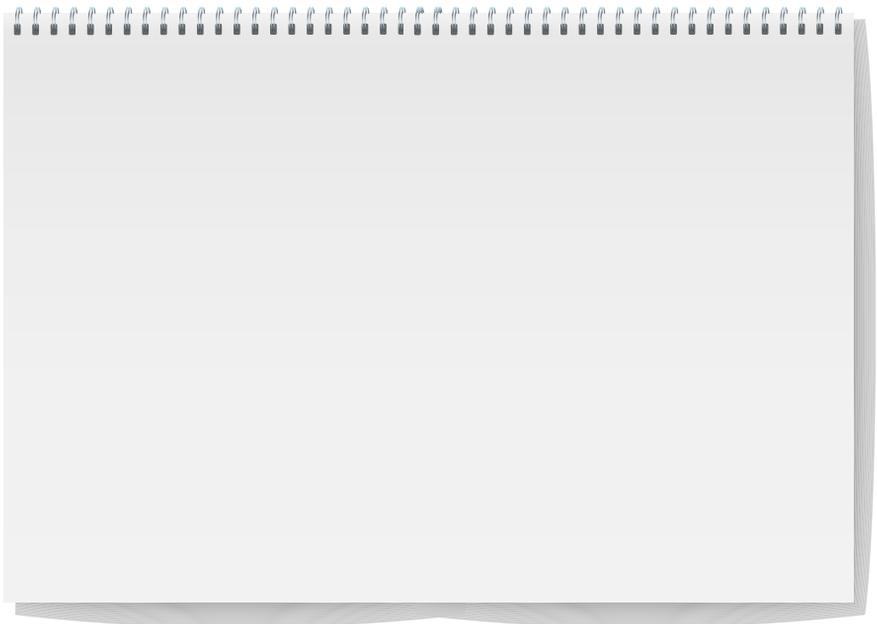
¿QUÉ ES LA FAMILIA?

No podemos hablar de corresponsabilidad, sin antes aclarar el concepto. En varias fuentes encontraremos diferentes definiciones, aunque no es sencillo aclarar con una sola, un término que abarca tanta diversidad.

En este caso, vamos a utilizar unos versos de una poesía de Gloria Fuertes.

*¿Qué es la familia?,
preguntas una tarde justo aquí y mirándote de cerca,
muy segura respondí:
Una mano sobre otra, otra mano y otra más".*

En este espacio, puedes hacer un dibujo de tu familia..



EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE FAMILIAS...

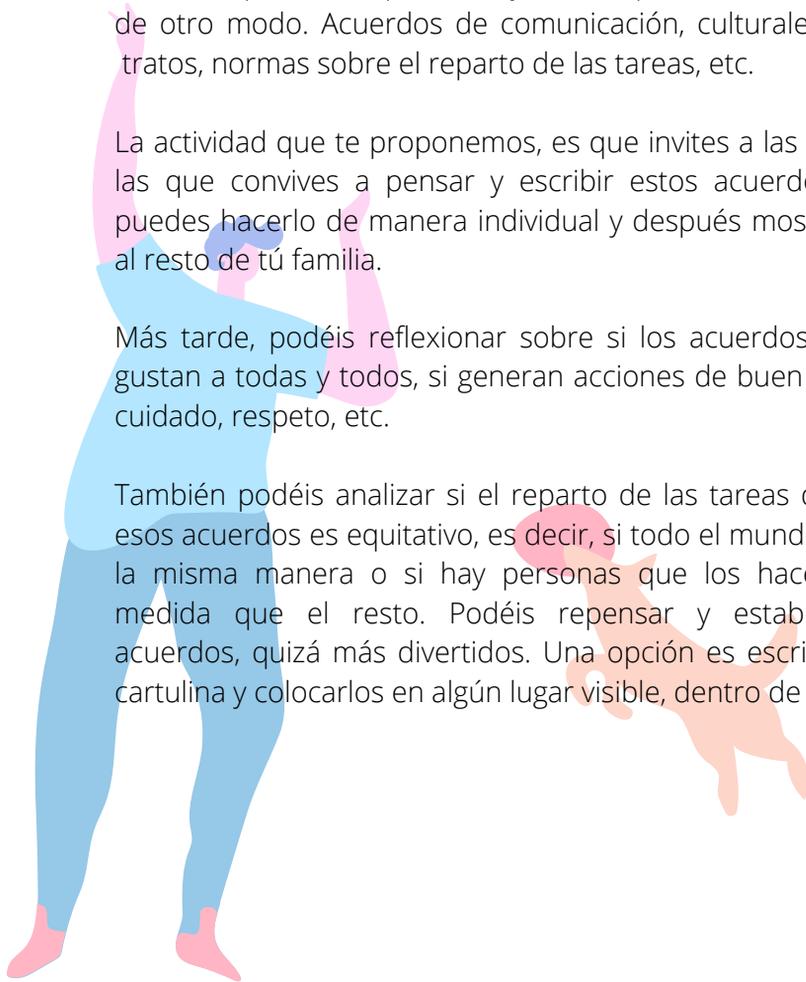
Familias formadas por dos, tres, cuatro, cinco, incluso más personas. Estás pueden convivir juntas o no o convivir sólo durante algunos momentos. Esto es, vivir en la misma casa.

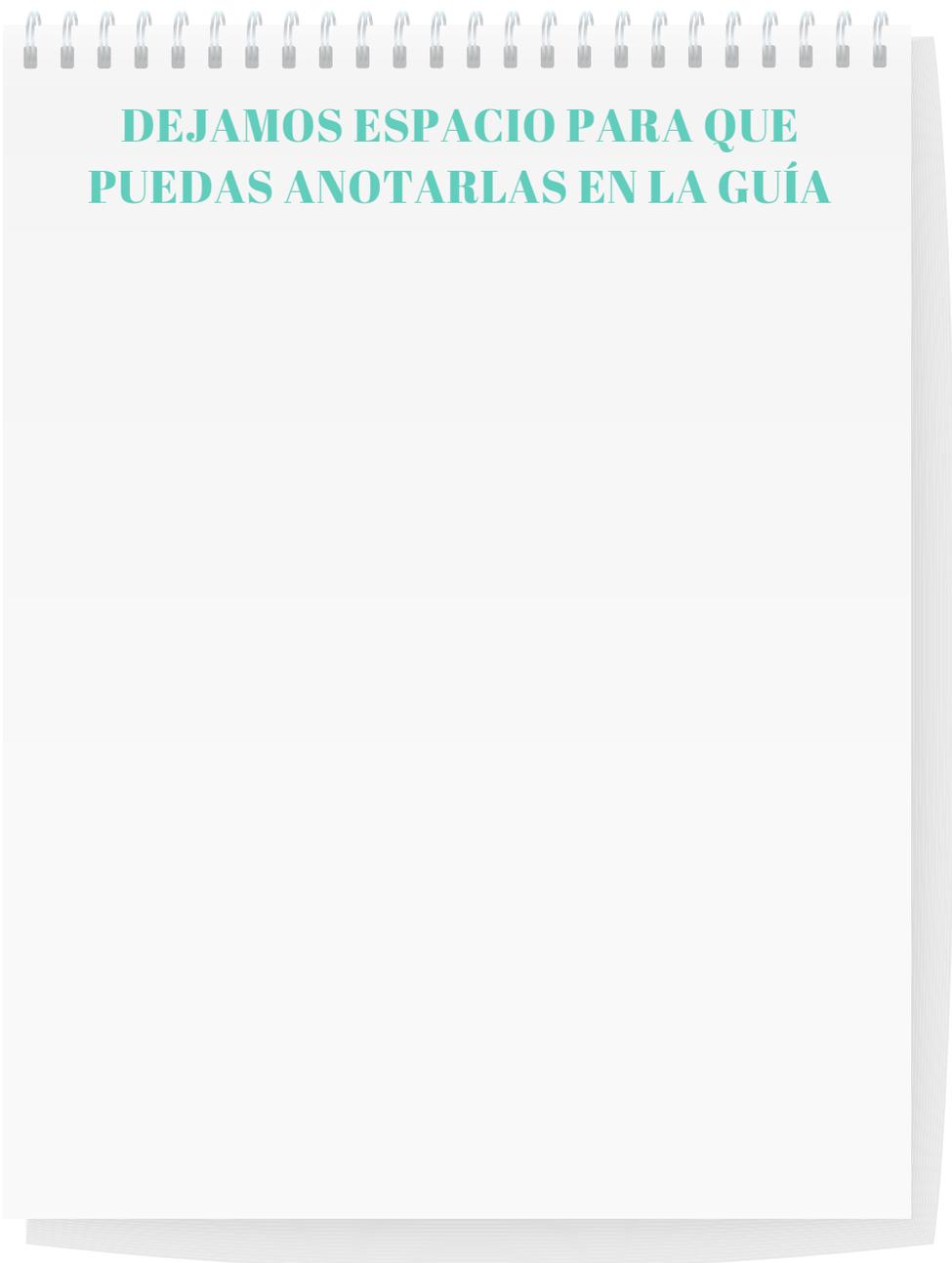
Sobre todo, cuando conviven, se establecen una serie de acuerdos que pueden haber sido consensuados, es decir hablados entre todas las personas que viven juntas, o pueden haber sido fijados de otro modo. Acuerdos de comunicación, culturales, de buenos tratos, normas sobre el reparto de las tareas, etc.

La actividad que te proponemos, es que invites a las personas con las que convives a pensar y escribir estos acuerdos. También puedes hacerlo de manera individual y después mostrarles la lista al resto de tú familia.

Más tarde, podéis reflexionar sobre si los acuerdos establecidos gustan a todas y todos, si generan acciones de buen trato, alegría, cuidado, respeto, etc.

También podéis analizar si el reparto de las tareas que conllevan esos acuerdos es equitativo, es decir, si todo el mundo colabora de la misma manera o si hay personas que los hacen en mayor medida que el resto. Podéis repensar y establecer nuevos acuerdos, quizá más divertidos. Una opción es escribirlos en una cartulina y colocarlos en algún lugar visible, dentro de casa.



A spiral-bound notebook with a light gray cover and a white page. The spiral binding is at the top. The page has a faint grid pattern. The text is centered at the top of the page.

**DEJAMOS ESPACIO PARA QUE
PUEDAS ANOTARLAS EN LA GUÍA**

BENEFICIOS DE LA CORRESPONSABILIDAD

¿QUÉ SUCEDERÍA SI TODAS LAS PERSONAS LLEVARAN A CABO LA CORRESPONSABILIDAD?

- ✓ Se garantizaría el derecho de las mujeres a disponer de más tiempo propio: esto implica un desarrollo personal integral y una mayor capacidad para tomar decisiones sobre su propia vida.
- ✓ Mejoraría su salud física y mental al repartir las cargas y las obligaciones que corresponden a toda la familia.
- ✓ Se visibilizaría el conjunto de tareas que se llevan a cabo en el hogar y aquellas relacionadas con el cuidado de las personas, lo que conlleva un aumento del reconocimiento y valoración social.
- ✓ Comprobaríamos que todas las personas que conviven en un hogar pueden realizar tareas y disfrutar de ellas. Posibilitando la vida, gracias a su realización y con ello ganando en autonomía dentro y fuera del hogar.
- ✓ Se generarían nuevos roles en niños y niñas, alejados del sexismo dominante, al mostrarse hombres y mujeres como referentes igualitarios en el reparto de las tareas de una forma justa y equitativa.

BENEFICIOS DE LA CORRESPONSABILIDAD

¿QUÉ SUCEDERÍA SI TODAS LAS PERSONAS SE
COMPROMETIESEN CON LA CORRESPONSABILIDAD?



Vídeo con diferentes ideas para que las personas
adultas reflexionen:
"Conciliación y corresponsabilidad"

¿SE TE OCURREN OTROS BENEFICIOS? AQUÍ TIENES ESPACIO
PARA ANOTARLOS:



ALGUNOS CONSEJOS CORRESPONSABLES...

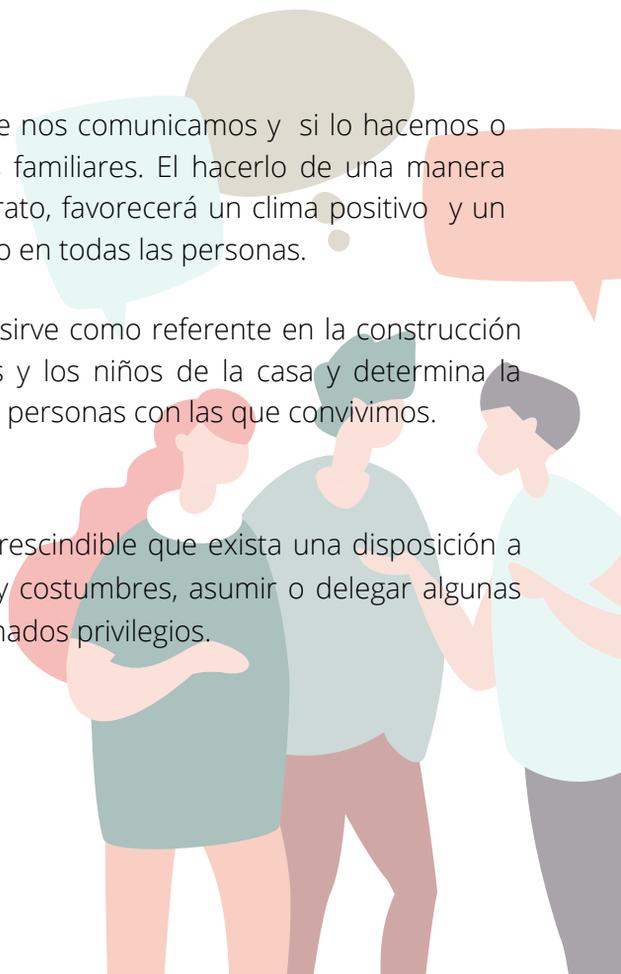
Utilizar una manera de **comunicación fluida y sincera**, es decir, hablar expresando lo que pensamos de una manera tranquila y exponiendo nuestras ideas. Esto es necesario para conocer cómo se sienten las personas con las que convivimos, qué necesitan, qué desean y también para poder expresar nuestras emociones y necesidades a quienes nos rodean.

¿Hablamos?

Además, la manera en la que nos comunicamos y si lo hacemos o no, determina las dinámicas familiares. El hacerlo de una manera adecuada y desde el buen trato, favorecerá un clima positivo y un desarrollo personal adecuado en todas las personas.

Lo que hacemos o decimos sirve como referente en la construcción de la identidad de las niñas y los niños de la casa y determina la manera de estar y vivir de las personas con las que convivimos.

Actitud de cambio: Es imprescindible que exista una disposición a transformar ciertos hábitos y costumbres, asumir o delegar algunas tareas y renunciar a determinados privilegios.



Y LA CORRESPONSABILIDAD EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES ...

Cada persona puede responsabilizarse de sus juguetes, libros, de la limpieza de su habitación, de su ropa y de los espacios propios. No importa la edad que tengas, puedes encargarte de un montón de cosas, proponer y decidir otras tantas.

Con las actividades que te proponemos en esta guía, a través de diferentes juegos podrás aprender cosas nuevas y también, animar al resto de las personas con las que vives, a colaborar y a reflexionar sobre la corresponsabilidad. Por lo tanto, a participar dentro de la dinámica familiar y ser agente de cambio. Seguro que tienes un montón de ideas y propuestas.

¿Te animas?

¡LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES TENEMOS MUCHO QUE DECIR Y APORTAR!



Ahora que ya sabemos bastantes cosas sobre corresponsabilidad, podemos ponernos manos a la obra.

PLANEANDO

Una de las tareas más importantes dentro de una casa, es la de pensar. Puede parecer algo sencillo, ya que es una cosa que hacemos hasta cuando dormimos, pero no lo es.

En la siguiente página, tenéis un listado con diferentes acciones

El material que necesitáis es:

- un par de hojas
- tijeras
- rotuladores
- lápices

Debajo tenéis también unas plantillas con forma de bocadillos que podéis utilizar, calcando y recortando, se pueden hacer de diferentes tamaños.

PLANEANDO

Tendréis que escribir una tarea en cada bocadillo y después, escribir qué cosas necesitamos para poder llevar a cabo dicha tarea.

Por ejemplo, para poder comerme una ensalada, tendré que:

- Hacer una lista de los ingredientes que necesito.
- Ir a comprar.
- Guardar los ingredientes en la nevera.
- Programar cuándo voy a comer la ensalada, para que no caduque la lechuga, el maíz o lo que haya comprado.
- Cocinar todos los alimentos, para finalmente comérmela.

Sin olvidar recoger y fregar los utensilios, cubiertos y demás cosas que haya utilizado, además de limpiar la mesa en la que haya comido.

TENDREMOS QUE PREGUNTARNOS:

- ✓ ¿Qué necesito para llevar a cabo la acción?
- ✓ ¿Necesito saber la temperatura y clima que hace en la calle?
- ✓ ¿Necesito información de otras personas de mi familia para poder realizar la tarea de una forma adecuada y cubriendo las necesidades del resto?

ALGUNAS ACCIONES

¿ QUÉ OTRAS ACCIONES SE TE OCURREN?



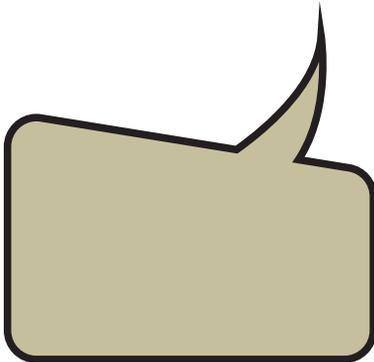
Hacer la compra.

Sacar al perro.

Salir en bicicleta.

Tener limpia la ropa para
entrenar el jueves.

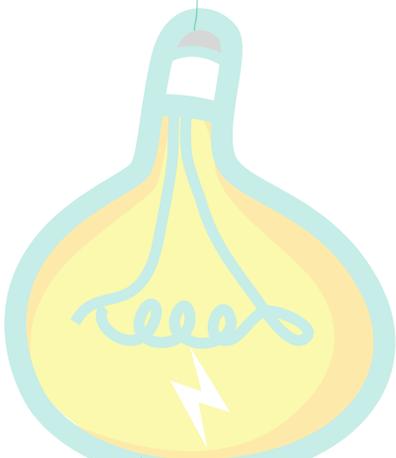
Dar una comida en casa el domingo.



Estás son las plantillas para calcar y después recortar. Después, escribid dentro el listado de pasos necesarios para conseguir terminar la tarea con éxito. Igual que en el ejemplo de la página anterior.

Dejamos más espacio para que puedas escribir otras tareas y otras preguntas distintas. También puedes compartir tus dudas con otras personas. Aunque todas estas tareas parezcan sencillas, el hacerlas bien, conllevan tiempo, energía y sobre todo...

DADLE MUCHO AL COCO.



Lo interesante es que cuándo tenemos claros los pasos y los ponemos en práctica, es cada vez más sencillo realizarlas.

PLANEANDO

LA CARGA MENTAL.

Ya hemos visto la relación que existe entre las tareas domésticas y eso de pensar.

A veces sucede que la organización y toma de decisiones sobre todo esto recae sobre todo en una sola persona. Esto se denomina **carga mental** y, según los datos, recae sobre las mujeres en mayor medida, lo que puede conllevar muchos resultados negativos para ellas.

Algunos de ellos son:



Por lo tanto, es responsabilidad de todas las personas que conviven, hacerse cargo de la organización de las tareas y la toma de decisiones sobre ellas.

Te proponemos que escribas en esta misma hoja, cosas que pueden suceder si la carga mental es compartida y que taches las cosas negativas de cuándo no se comparte.

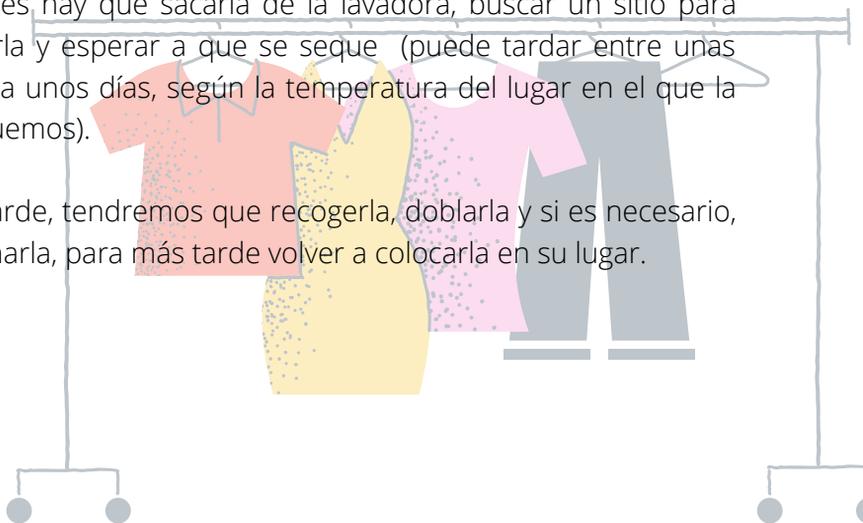
Los monstruos de los calcetines han llegado a casa

Algunas de las tareas que hay que realizar a menudo en casa, son las tareas relacionadas con la ropa con la que nos vestimos.

Por ejemplo, comprarla cuando la que tenemos se rompe y organizarla en los armarios según la estación (primavera, verano, otoño e invierno).

Otras de esas tareas relacionadas con la ropa son:

- Diariamente echar la ropa en un cubo, para posteriormente depositarla en la lavadora.
- Comprobar que tenemos suficiente detergente en casa y suavizante (opcional) para poder lavarla. Algo importante es comprobar que lavamos la ropa con otra ropa de similar color, ya que si no tenemos esto en cuenta, podríamos estropearla.
- Después hay que sacarla de la lavadora, buscar un sitio para tenderla y esperar a que se seque (puede tardar entre unas horas a unos días, según la temperatura del lugar en el que la coloquemos).
- Más tarde, tendremos que recogerla, doblarla y si es necesario, plancharla, para más tarde volver a colocarla en su lugar.



TE PROPONEMOS:

Coger una cámara de fotos y fotografiar todo el proceso. Aunque la acción de vestirse y salir a la calle parezca algo sencillo, ya te habrás dado cuenta de que nada más lejos de la realidad.

¡Llevar la ropa sucia, tampoco parece una buena idea!

Vamos a convertirnos en monstruos por un día, tenemos que dejar notitas entre los calcetines, camisetas y otra ropa que hay en casa, con pinzas en el tendedero, en el cubo de ropa sucia, pegado en el tambor de la lavadora, en los cajones, etc.

Podemos escribir mensajes monstruosos y comprobar quién los encuentra.

Si en casa sólo vivimos dos personas podemos probar a investigar si la otra persona con la que convivimos nota que estamos dejándolas. o si no se da cuenta.

Con esta actividad llegaremos a la conclusión de quién es la persona que se encarga en casa de las tareas de la ropa y observaremos los diferentes lugares por los que pasa la ropa antes de ponérsela.

Otra buena idea es decorar el cubo en el que depositamos la ropa sucia, esos cubos suelen ser bastante aburridos.

¿Y si dibujamos una boca y unos ojos y la pegamos en él?



La magia del rollito de papel

Una persona consume al año alrededor de 37 rollos de papel. ¿Estamos seguras y seguros de que cada persona con la que convivimos tira sus 37 rollos de papel a la basura y coloca 37 rollos en el lugar destinado para dispensarlo?

¿Habéis probado alguna vez a recoger todos los cartones que quedan cuando se acaba un rollo de papel higiénico?

La acción que os proponemos consiste en recoger sin que nadie se de cuenta, los cartones e investigar quién es la persona que siempre los recoge, tira y cambia en casa. Tenemos que estar atentos/as para que no los tiren, y con sigilo, recogerlos sin que se den cuenta.

Con esta acción sabremos, si todo el mundo en casa se ocupa de esta tarea o si es siempre la misma persona la que la lleva a cabo.

Podemos reflexionar y comenzar a repartir la tarea, ocuparnos también de ella y turnárnosla para que no siempre sea la misma persona la que la haga.

Además ...

La magia del rollito de papel

...después, podemos reutilizarlos, es decir, darles un segundo uso antes de deshacernos de ellos y convertirlos en marionetas, en botes para depositar lápices o guardarlos para hacer con ellos un fantástico árbol de navidad, entre otras ideas.

Debajo encontraréis diferentes opciones para reutilizarlos, aunque también, podemos echarle imaginación...



Y hablando de imaginación, en el tema de la corresponsabilidad y en la vida en general, muchas veces las mejores soluciones son las ideas más locas y descabelladas. Siempre podemos proponer y acordar con el resto de personas con las que convivimos nuevos métodos y formas de hacer y organizar las tareas y los acuerdos familiares.

Por ejemplo, acostumbrarnos a reutilizar los residuos domésticos o integrar medidas de cuidado del medio ambiente en casa, son algunas formas de corresponsabilizarse no sólo del cuidado dentro del hogar, si no de algo tan importante como el cuidado del planeta en el que vivimos.

Mensajes secretos

¿Os habéis fijado en el polvo que se acumula encima de la mesa del salón?

Siempre he sentido mucha curiosidad, sobre cómo es posible que se acumule tanto y tan rápido ¿De dónde sale?

El juego que proponemos es encontrar las zonas de casa donde más polvo se acumula y escribir mensajes secretos con los dedos. Podremos llevarlo a cabo varios días. Después tendremos que ocuparnos de la tarea de borrarlos y hacer desaparecer el polvo.

¡Adiós mensajes!

Prestaremos atención e investigaremos para descubrir a la persona que los va encontrando.

Tendremos que analizar el color del polvo, el tiempo que tardan en borrarse los mensajes y quién es la persona que suele encargarse de hacer esta tarea.



Aquí tenéis diez trucos para intentar reducir el polvo que se acumula en casa.

¿y si los compartimos con el resto de nuestra familia?

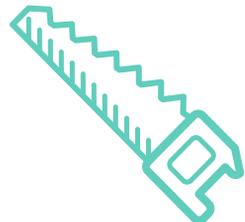
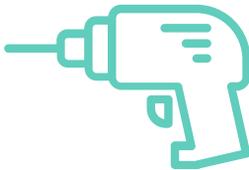


MANTENIMIENTO EN CASA

Se me va el tornillo.

En casa, además, existen tareas de mantenimiento que también hay que planificar y organizar. Por ello te proponemos investigar sobre ellas y buscar información sobre cuáles son y cómo se realizan.

Podemos empezar por buscar dónde están las herramientas para el mantenimiento doméstico y ver para que se utilizan. Vamos a dejar imágenes de ellas y tendrás/tendréis que escribir debajo su nombre y su función.



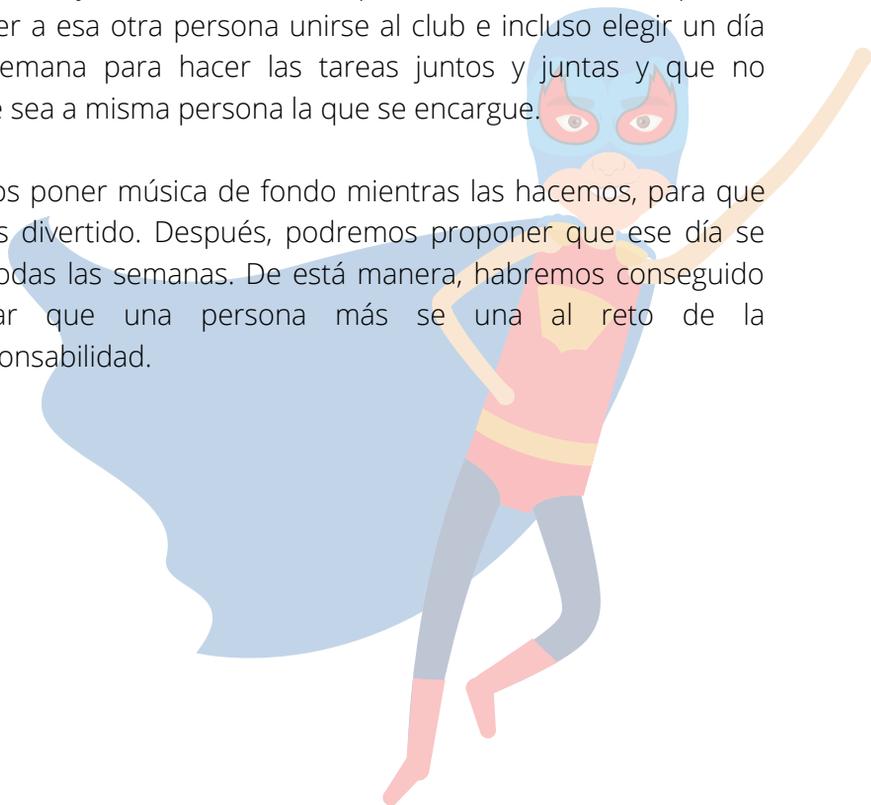
SÚPER HÉROES Y SÚPER HEROÍNAS EN CASA

Si habéis llevado a cabo las actividades anteriores, posiblemente, habréis podido comprobar que hay personas en casa que colaboran más que otras.

Por lo que os proponemos elegir un día de la semana e invitar a la persona que más tareas hace a crear con ella una capa de héroe o heroína. Podéis hacerla reutilizando alguna tela vieja que encontréis en casa.

Después os la podréis poner y perseguir por casa a la persona o personas que menos tareas hacen, para proponerles más colaboración y hablarles de corresponsabilidad. También podéis proponer a esa otra persona unirse al club e incluso elegir un día de la semana para hacer las tareas juntos y juntas y que no siempre sea a misma persona la que se encargue.

Podemos poner música de fondo mientras las hacemos, para que sea más divertido. Después, podremos proponer que ese día se repita todas las semanas. De esta manera, habremos conseguido fomentar que una persona más se una al reto de la corresponsabilidad.



LISTADO DE PELÍCULAS Y CUENTOS

...para poder disfrutar del tiempo en casa después de hacer diferentes tareas domésticas.

Porque corresponsabilidad también es disfrutar del tiempo libre.

PELÍCULAS

Pequeña Miss Sunshine. Jonathan Dayton y Valerie Faris



CUENTOS

La bruja pocha.

José C. Andrés González
Cristina Quiles Martínez



PELÍCULAS

Capitan fantástico
Matt Ross



CUENTOS

¡A la cancha mi familia!
ONU Mujeres



PROPUESTAS DE BUEN TRATO Y CORRESPONSABILIDAD EN CASA

1. Valora, cuida y disfruta de todas las personas que forman tú familia.

2. Todas las personas somos capaces de hacer las tareas de la casa, en mayor o menor medida. Tanto hombres como mujeres, niños y niñas, adolescentes y personas mayores. Cada uno y cada una a su ritmo y modo.

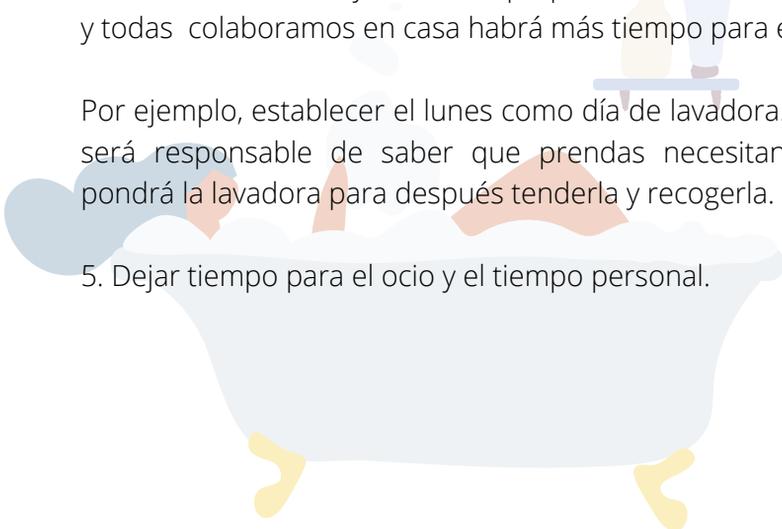
3. Es buena idea repartir las tareas equitativamente y según las capacidades de cada persona. Un niño o niña muy pequeño/a no podrá hacer la cena, pero seguro que pondrá la mesa muy bien.

3. Otra buena idea es que cada persona se ocupe de su espacio. El cuarto de los niños, niñas y jóvenes es su territorio y deben cuidarlo ya que pasan allí mucho tiempo.

4. Organización de tareas: puede facilitar la corresponsabilidad fabricar entre todas y todos un pequeño horario flexible. Si todos y todas colaboramos en casa habrá más tiempo para el ocio.

Por ejemplo, establecer el lunes como día de lavadora. Cada uno/a será responsable de saber que prendas necesitan lavar y se pondrá la lavadora para después tenderla y recogerla.

5. Dejar tiempo para el ocio y el tiempo personal.



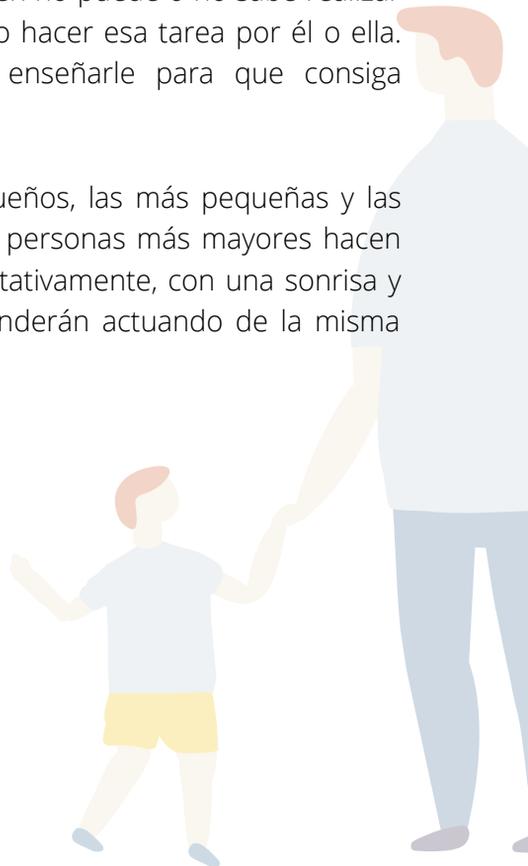
PROPUESTAS DE BUEN TRATO Y CORRESPONSABILIDAD EN CASA

6. Reforzar positivamente. Valorar y premiar los esfuerzos y los logros.

7. Las tareas de la casa pueden ser una actividad familiar de aprendizaje y diversión. Aprovechar esos momentos para reforzar el vínculo y convertirlos en un momento agradable en casa.

8. Enseñar a quién no sepa. Si alguien no puede o no sabe realizar una tarea en concreto, no es bueno hacer esa tarea por él o ella. Hay que ayudarle a realizarla y enseñarle para que consiga autonomía e independencia en ello.

9. Ser un ejemplo. Si los más pequeños, las más pequeñas y las personas más jóvenes, ven que las personas más mayores hacen las tareas de la casa por igual, equitativamente, con una sonrisa y sin malas caras, ellas y ellos responderán actuando de la misma manera.



PROPUESTAS DE BUEN TRATO Y CORRESPONSABILIDAD EN CASA

Además de las tareas domésticas, algo muy importante dentro del hogar, es cuidar al resto de las personas con las que convivimos.

A veces los ritmos diarios son muy rápidos y estresantes, ir al cole, al instituto, a trabajar, etc. Puede ocurrir que al llegar a casa nos encontremos muy cansadas y cansados, pero aún así, puede ser agradable poder compartir con otras personas las cosas que nos han pasado durante el día.

Hablar de nuestro estado de ánimo, compartir si estamos alegres o tristes y a la vez, escuchar como se siente el resto de personas que compone nuestra familia ayuda a las relaciones de buen trato.

Hemos interiorizado que las personas que realizan esta tarea son las mujeres de la familia principalmente, las abuelas, las madres, etc. Sin embargo, la realidad es que a todas y todos nos gusta y beneficia que nos escuchen y nos cuiden.

Cuando lo hacemos (escuchar y ser escuchadas/os), se pueden producir cosas maravillosas en nuestro interior, podemos sentirnos más aliviadas y aliviados, puede pasar que de esta manera nos sea más fácil encontrar soluciones a los problemas que se nos van presentando o simplemente como medio de desahogo.

Por este motivo, en la siguiente página os dejamos una lista con consejos para aprender o mejorar la manera que tenemos de escuchar.

ESCUCHANDO MÁS Y MEJOR.

Hemos hablado de comunicación y una parte muy importante de esta, es la manera en la que escuchamos al resto. El no hacerlo adecuadamente, puede suponer una barrera entre nosotras y nosotros.

Por ello, aquí tienes algunos consejos, aunque existen muchos más:

- ✓ Mirar a los ojos, pero no de manera constante.
- ✓ Poner atención real a lo que la otra persona nos está contando.
- ✓ Hacer preguntas para conocer mejor lo que la otra persona quiere transmitir y para que sepa que estamos ahí.
- ✓ Hacer gestos que recuerden que estamos escuchando.
- ✓ Asentir con la cabeza.
- ✓ Acompañar con la expresión de la cara y los ojos, las cosas que estamos diciendo.
- ✓ Intentar hablar en un tono adecuado, ni muy alto ni muy bajo.

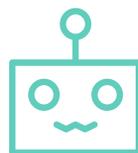
JUEGO PARA PRACTICAR LA ESCUCHA.

Materiales: dos hojas, dos lápices y dos gomas.

Instrucciones: Una persona se coloca en una silla de espaldas a la pared, con una hoja en blanco, un lápiz y una goma.

La otra tendrá dibujada alguna de las siguientes imágenes y sin dejar que nadie más lo vea, tendrá que describirlas, sin decir lo que son, es decir, sólo refiriéndose a las líneas y formas. Tendrá que conseguir que los dibujos sean exactamente los mismos. Pero hay una dificultad: la otra persona no podrá comunicarse/hablar.

Podremos elegir entre imágenes de diferente dificultad, incluso dibujar otras nuevas.



Al terminar, podremos dialogar con la otra persona sobre cómo nos hemos sentido y sobre la importancia de la buena comunicación, de poder mirarse a la cara e intercambiar información.

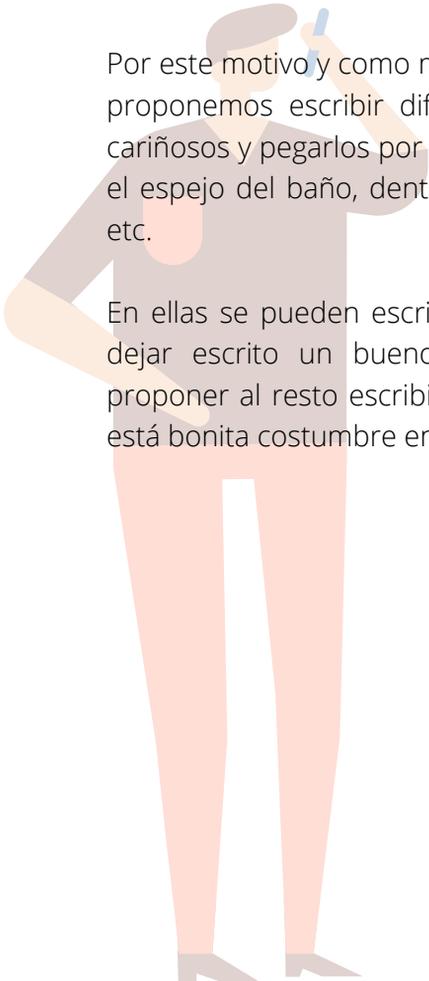
DISFRUTANDO DEL CUIDADO

NOTAS MENTALES.

Además de las tareas domésticas, también existen, como ya hemos visto, otro tipo de tareas. Estas son las tareas de cuidados. Por ejemplo: escuchar y tener en cuenta al resto sin que la edad o sus capacidades sean un límite, apreciar las aportaciones de todas las personas con las que convivimos, etc.

Por este motivo y como método de práctica en esto del cuidado, os proponemos escribir diferentes notas con mensajes positivos y cariñosos y pegarlos por diferentes rincones y espacios de casa: en el espejo del baño, dentro de un cajón, en las mesillas de noche, etc.

En ellas se pueden escribir sentimientos, ideas alegres, podemos dejar escrito un buenos días o un buenas noches. Podemos proponer al resto escribir otras notitas y así poco a poco integrar está bonita costumbre en la rutina familiar.



ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DEL TIEMPO LIBRE

Para finalizar vamos a reflexionar sobre el tiempo. ¿Todo el mundo dispone del mismo tiempo en tú casa? ¿Cuánto dedica cada persona a las tareas?

El autocuidado, es una tarea imprescindible en el desarrollo vital de las personas, por lo que es muy importante que todas ellas, tengan tiempo para poder disfrutar de la soledad, de diferentes deportes, aficiones o lo que cada una/o elija. Si todas y todos nos convertimos en personas corresponsables, todas disfrutaremos de nuestro tiempo libre.

Aquí tenéis algunas ideas:



ALGUNAS FORMAS:



Y RECUERDA...

Corresponsabilízate



Actividad está cofinanciada al 50% por el FSE y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 – Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral- Prioridad de Inversión 8.4- La igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral; remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid.