

Cargas mentales y cómo equilibrarlas en el hogar

Al hablar de cargas mentales es esencial poder visibilizarlas y repartirlas equitativamente entre todos los miembros del hogar. Este ejercicio nos ayudará a conocer cómo están repartidas las responsabilidades a fin de poder equilibrar mejor su carga.

Paso 1

Cada miembro del hogar deberá realizar una lista con todas las actividades que realiza y el tiempo que le dedica a cada una. Para esta parte del ejercicio se puede elaborar la lista en base a una semana, a fin de incluir días laborales y no laborales. Finalizando la semana, se deberá agrupar las horas dedicadas a las diferentes categorías de la tabla de indicadores: Labores remuneradas dentro y fuera de casa, tareas domésticas, cuidado y atención de otras personas de la familia, horas semanales para ocio individual y personal, así como las horas dedicadas al desarrollo personal (formación, desarrollo y atención personal).



Paso 2

En un espacio con toda la familia se debe completar la tabla de indicadores asignando una columna a cada miembro. Una vez agregadas las columnas correspondientes al resto de las personas del hogar, se procede a ingresar la información. Posteriormente, se calcula el promedio de tiempo que cada miembro dedica a sus responsabilidades y tareas, tanto remuneradas como no remuneradas.

El propósito de esta actividad es visibilizar la distribución de responsabilidades en el hogar, de manera que las cargas relacionadas con el trabajo remunerado y no remunerado sean equitativas para todos los miembros de la familia. Al realizar esta evaluación, también se toman en cuenta las habilidades individuales de cada persona. Con esta información, se puede proceder a reasignar las cargas de trabajo según la lista de tareas individuales, buscando alcanzar una distribución más equitativa.

Tabla de indicadores de coresponsabilidad

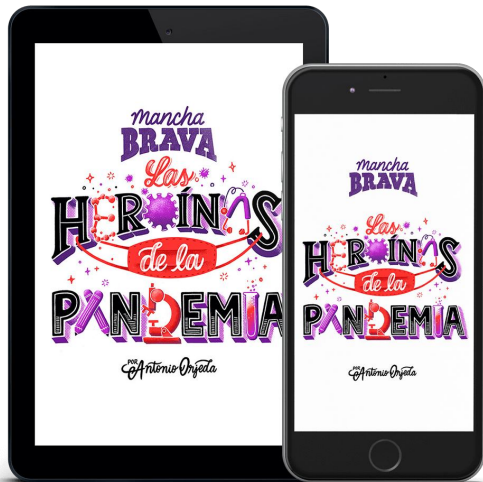
Tareas	Hombre Adulto responsable	Mujer Adulta responsable	Otras personas responsables	Porcentajes por tarea
Horas semanales destinadas a trabajo remunerado fuera de casa				
Horas semanales o trabajo remunerado desde casa				
Horas semanales dedicadas a tareas domésticas				
Horas semanales destinadas a cuidar y atender a otras personas de la familia				
Horas semanales para ocio general				
Horas semanales para ocio individual				
Horas semanales para formación, desarrollo, atención personal				
Porcentaje según persona responsable				

[Descarga el archivo de excel](#)

Recursos para una crianza más inclusiva

ANTONIO ORJEDA

Periodista con 25 años de experiencia, lo suyo es narrar historias de vida que inspiren, en especial, mujeres inspiradoras y bravas.



Heroínas de la Pandemia

Este libro digital y gratuito, que presenta diez casos representativos de la labor que la mujer peruana viene cumpliendo a raíz de la pandemia

[Descárgalo aquí](#)



Mancha Brava. Colegialas

Te invita a conocer las historias de diez niñas y adolescentes de escuelas públicas y privadas de nuestra costa, sierra y selva, que buscan superar la adversidad y recurren a su imaginación y optimismo para cambiar su entorno y dejar un mundo mejor para todas las personas.

[Descárgalo aquí](#)

Recursos para una crianza más inclusiva

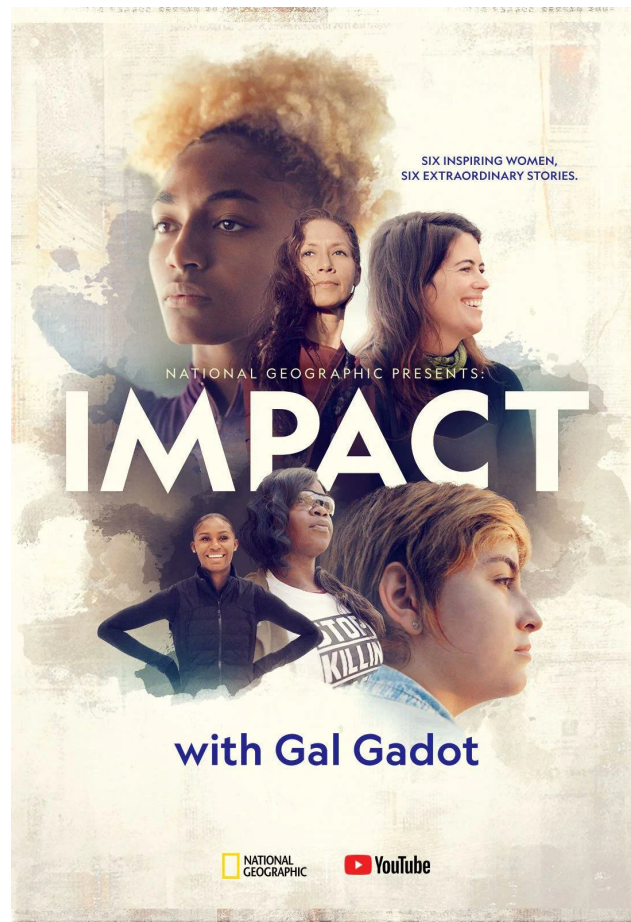


Cortos documentales que narran las potentes historias de seis mujeres excepcionales de todo el mundo que, marcadas por la violencia, la pobreza y la discriminación, se atreven a soñar y a liderar el cambio que quieren ver en la sociedad.

“

Son historias potentes de mujeres valientes que dan muestras de compasión, humanidad y resiliencia y que merecen ser contadas y celebradas

Gal Gadot



[Mira la serie en YouTube](#)

La importancia de la colaboración en la familia y sus beneficios

El Mundo, columna Sapos y Princesas

¿Te cuesta que tus hijas e hijos colaboren en casa? Seguro que la respuesta es afirmativa en casi todos los hogares. La colaboración o cooperación en el hogar es beneficiosa para ellas y ellos y para toda la familia en general. Ayuda a fomentar que se conviertan en personas solidarias, altruistas y colaboradoras.

La cooperación o colaboración es el proceso por el que ayudamos a las demás personas de forma desinteresada. En la vida familiar la colaboración de todos los miembros de la familia en las tareas diarias es fundamental para el buen funcionamiento del día a día. No puede dejarse todo el peso de las tareas a un solo miembro de la familia porque es totalmente injusto. Los niños pueden hacer estas tareas de forma acorde a su edad desde que son pequeños.

Los beneficios de compartir las tareas

Educar compartiendo las tareas es una tendencia en la educación actual que se debe fomentar desde la familia. "La vida familiar se asienta en las actividades cotidianas que realizan las familias. Una distribución equitativa de las responsabilidades familiares percibida como justa por todas las personas facilita el funcionamiento y la satisfacción familiar", explican en la Guía de Corresponsabilidad. Educar de forma inclusiva compartiendo las tareas familiares, es parte de las conclusiones de un informe en el que se propone educar compartiendo las tareas familiares debido a los beneficios para toda la familia.

Es importante tener mucha paciencia y enseñarles paso a paso a realizar la tarea. Luego debemos dejar que vayan practicando y aprendiendo poco a poco. Nuestras hijas e hijos pueden aprender con estas tareas a trabajar en equipo. Además, les ayudará a tener más confianza y a reforzar su sentido de la responsabilidad. En un futuro contarán con la preparación para compartir las tareas familiares.

Consejos para inspirar a la niñez a participar de la corresponsabilidad

Intentar que niñas y niños colaboren en las tareas del hogar que les asignamos, a veces se puede convertir en toda una lucha. Nuestro primer consejo es tener mucha paciencia y no desistir en nuestro intento ante sus protestas. Seguro que al principio no querrán hacerlo, pero en unos días no tendrán ningún problema en realizar esta tarea. Vamos a dar algunos consejos prácticos para conseguir que nuestras hijas e hijos colaboren en casa y en el colegio.

Tareas acordes con su edad y capacidades

Lo que no podemos pretender es que niñas y niños hagan tareas que le corresponden a adolescentes o personas con capacidades específicas. Es fundamental que la persona este capacitada para realizar la tarea. Por ejemplo, pueden ordenar los juguetes de su cuarto, hacer su cama o poner la mesa. Tareas sencillas que les ayuden a fomentar su responsabilidad y que no sean imposibles.

Un calendario mensual

Una buena idea es pegar en algún lugar de la casa un calendario mensual con las tareas de la casa que tiene que hacer cada miembro de la familia. Para saber si las han hecho pueden pintar una cruz o poner una

marca de colores en cada tarea completada. Una forma sencilla y divertida de animarles a realizar sus pequeñas tareas y de poder valorar como está funcionando.

Colaborar es responsabilidad de todos los miembros del hogar

El ejemplo es la mejor manera de enseñar a colaborar desde una temprana edad. Las niñas y niños imitan siempre la conducta de sus padres y si ven que el padre y la madre colaboran en las tareas del hogar, seguro que lo hacen sin protestar. Los padres pueden enseñar a colaborar como si fuera un juego divertido. Poner la mesa puede ser un buen entretenimiento.

Trabajando en equipo en el día a día

No solo pueden colaborar en las tareas domésticas, sino que lo pueden hacer en los viajes que estamos organizando para verano o en la fiesta de cumpleaños de su hermano. Deben sentirse parte del proceso de toma de decisiones de la familia y darles voz en la vida familiar.

No hace falta que las tareas se completen a la perfección

Lo que tampoco podemos pretender es que hagan perfectamente todo. Tenemos que dejar que vayan aprendiendo y logrando poco a poco hacer las tareas cada vez mejor. Y por supuesto no tenemos que hacerlas por ellos sino debemos dejar que las completen, aunque no quede bien. **Haciendo y deshaciendo va la niñez aprendiendo**, como dice el tradicional refrán. Tenemos que valorar siempre su buena actitud y su disposición para hacer esas tareas, aunque les cueste tiempo y esfuerzo.

Realizar tareas en equipo

Por último, una buena idea para que niñas y niños encuentren el gusto en realizar estas labores es hacer algunas en equipo. Por ejemplo, el padre y dos de los niños pueden hacer la cena todos juntos entre semana. Seguro que resulta divertido para todos. Podemos poner música y animar a los niños a hacer ese plato especial que hemos pensado para la cena en familia. Un momento para desplegar toda su imaginación y conseguir que hagan un buen trabajo en equipo.