

## ¿CÓMO AVANZAR HACIA LA CORRESPONSABILIDAD EN EL CUIDADO?

**T**radicionalmente, el trabajo doméstico y de cuidado eran actividades propias de las familias, y como sabemos, una labor realizada casi exclusivamente por las mujeres.

En la actualidad es más difícil cuidar a los niños, enfermos o las personas en situación de dependencia, porque las familias son más pequeñas, las mujeres se han ido incorporando al mercado laboral y los hombres no se han implicado en el cuidado y en el trabajo doméstico, tanto como las mujeres.

Avanzar hacia una sociedad inclusiva, significa hacer un esfuerzo por más equidad dentro de las familias, entre hombres y mujeres, pero también por mejorar los servicios públicos, a través de las instituciones del Estado.



### CONSEJOS PARA AVANZAR EN CORRESPONSABILIDAD

- La corresponsabilidad significa repartir las responsabilidades de las tareas y la organización del cuidado de manera equilibrada entre los integrantes del hogar.
- Ampliar la red de apoyo para cuidar es avanzar en corresponsabilidad.

#### 1.- PUEDE COMENZAR POR ORGANIZAR EL TIEMPO

- Haga una lista de las tareas que realiza durante el día.
- Anote el tiempo que le toma hacerlas y la energía que conlleva cada una de ellas (alta-media-baja).
- Identifique las tareas más importantes. Las actividades prioritarias son aquellas que se deben realizar todos los días y son de vital importancia en el bienestar de la persona.
- Las tareas menos importantes quizás no exijan realizarlas diariamente. Evalúe la importancia real de estas tareas.
- Incluya en el horario "sus" actividades de tiempo libre. Además, incluya el tiempo de los descansos, de sus aficiones o para relacionarse con familiares y amigos.



## 2.- PARA ORGANIZAR SU TIEMPO, PUEDE LLENAR ESTE LISTADO DE ACTIVIDADES

Copie en un papel, agregue todas que le parezcan y luego coméntelo con su familia.

ORGANIZANDO EL TIEMPO				IMPLICANDO A OTRAS PERSONAS DE SU FAMILIA			
ACTIVIDAD	HORARIO	TIEMPO QUE DEMORA EN REALIZARLA	IMPORTANCIA	¿SU FAMILIAR PUEDE REALIZARLA SOLO?	¿SU FAMILIAR REQUIERE AYUDA PARCIAL O TOTAL?	¿USTED PUEDE REALIZAR LA TAREA SOLA/O?	SI USTED REQUIERE AYUDA, ¿QUIÉN PUEDE APOYARLA?
DESAYUNO							
ASEO GENITAL Y CORPORAL							
VESTIMENTA							
APOYO A LA MICCIÓN O DEFECACIÓN							
CAMBIO DE PAÑALES							
CAMBIO DE SÁBANAS							
ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS							
PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS							
...AGREGUE ACTIVIDADES							
DESCANSO							
ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE							

### CONSEJOS PARA IMPLICAR A OTRAS PERSONAS DE SU FAMILIA EN EL CUIDADO

- Haga una lista de las personas de su familia y amigos que le ayudan.
- Considere el apoyo en tiempo para la atención directa de su familiar. Otros aportes pueden ser la compra de alimentos, medicamentos o ayuda en el traslado..
- La familia está para ayudar. Es aconsejable consensuar el horario con ellos, para luego implicarlos en las tareas de cuidado de su familiar.
- Para sumar a más integrantes de su familia al cuidado, debe tener en cuenta la edad de cada uno, las horas que dedica a trabajar de manera remunerada, no haga distinciones entre hombre y mujeres, todos pueden cuidar.
- Si su familia es pequeña, busque apoyo en parientes, amigos o vecinos.
- Usted puede enseñar lo que sabe hacer a otras personas, así puede conseguir ampliar su red de apoyo. Las personas que podrían ayudarla, puede que tengan miedo por no saber cómo hacerlo.
- Tenga presente que los cambios demoran un tiempo en instalarse.