

GUIA PRÀCTICA DE CORRESPONSABILITAT FAMILIAR



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES



PRESENTACIÓ

La Guia Pràctica de Corresponsabilitat Familiar és un recurs essencial per fomentar un repartiment equitatiu de les tasques domèstiques i de cura personal, amb l'objectiu de millorar la conciliació entre la vida personal, familiar i laboral. Esta guia partix de la necessitat d'adaptar-se als canvis socials i culturals, com ara la incorporació massiva de les dones al mercat laboral, l'augment de famílies monoparentals i la disminució de la natalitat, per destacar la importància de trencar amb els rols de gènere tradicionals.

El contingut de la guia oferix una visió completa sobre què són la conciliació i la corresponsabilitat, subratllant que no són només temes per a dones o per a famílies amb infants, sinó una necessitat per a qualsevol persona. La corresponsabilitat es presenta com una manera clau per garantir l'equilibri entre els diferents àmbits de la vida, destacant els beneficis que aporta a tots els membres de la família. Les dones poden evitar la doble jornada laboral, mentre que els homes poden exercir una paternitat més activa i gaudir d'un millor equilibri personal i familiar. A més, els xiquets i les xiquetes adquirixen valors com la responsabilitat, la cooperació i la independència.

La guia està estructurada en capítols que inclouen estratègies pràctiques per reorganitzar les dinàmiques familiars, com el repartiment just de les tasques, la implicació dels xiquets i les xiquetes, l'aprenentatge d'habilitats per part de tots els membres i la planificació d'un pla setmanal. També inclou activitats per reflexionar sobre les pràctiques actuals, identificar obstacles interns i externs, negociar responsabilitats i avaluar els progressos. Un dels punts més destacats és la importància de mantindre una comunicació constant i adaptativa dins la família per fer front als canvis de la vida quotidiana.

Vos animem a descobrir la Guia i a aprofitar tots els recursos que posem al vostre abast, amb l'objectiu que us siguen útils per aconseguir un repartiment més equitatiu de les tasques familiars i afavorir la conciliació de la vida personal, familiar i laboral, sense haver de renunciar a cap d'estos aspectes tan importants de la vostra vida.



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES



CORRESPONSABLES



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidència Primera i
Conselleria de Servicis Socials,
Igualtat i Vivenda



INTRODUCCIÓ

El canvi de valors i el creixement de la importància del temps lliure, la incorporació massiva de la dona al mercat laboral i l'extinció del model patriarcal amb l'home com a suport econòmic de la família, l'augment de matrimonis en els quals els dos membres aspiren a una carrera professional, l'increment de famílies monoparentals, els descensos bruscos de la natalitat i l'envelliment de la població són només algunes de les raons de **la necessitat de conciliar la vida laboral, familiar i personal**.

Què és la conciliació? Què implica la corresponsabilitat?

Com s'arriba a ser una família corresponsable?

El propòsit del manual que teniu entre les mans és donar una resposta a estes preguntes i demostrar, amb arguments convincents per iniciar la reorganització a la nostra llar, que **es tracta d'una tasca en la qual totes les parts involucrades guanyen**. Per complir este objectiu és imprescindible aclarir quins són els beneficis de la corresponsabilitat i presentar estratègies per compaginar millor la vida laboral i personal amb les responsabilitats familiars i les tasques domèstiques.

En este sentit, el manual està pensat com una ferramenta per ajudar-vos, en primer lloc, a encetar una reflexió sobre la conciliació dels diferents àmbits de la vida des d'una perspectiva individual i, en segon lloc, a transferir les vostres conclusions a la vostra vida familiar. Amb esta finalitat, en l'últim capítol trobareu unes activitats que us permetran aplicar directament els continguts estudiats.

Us animem a fer-les!

ÍNDEX

1.	QUÈ ÉS LA CONCILIACIÓ? QUÈ ÉS LA CORRESPONSABILITAT?.....	6
2.	EL REPARTIMENT DE LES TASQUES DOMÈSTIQUES I DE CURA PERSONAL.....	9
3.	ELS BENEFICIS DE LA CORRESPONSABILITAT.....	16
4.	COM SER UNA FAMÍLIA CORRESPONSABLE?.....	21
5.	CORRESPONSABILITAT FAMILIAR EN 4 PASSOS.....	28
6.	ACTIVITATS.....	33

QUÈ ÉS LA CONCILIACIÓ? QUÈ ÉS LA CORRESPONSABILITAT?

1

La paraula *conciliació* prové del llatí *conciliare*, que significa ‘posar d’acord els qui estan oposats entre si’. Segons esta definició, quan parlem de *conciliació* partim d’una situació de conflicte, de tensió. I així és com es comprèn principalment la conciliació, com un problema, una tasca difícil de dur a terme.

I quin és el problema de la conciliació de la vida laboral, familiar i personal?

La **conciliació és l'intent de compaginar responsabilitats i interessos en els diferents àmbits de la vida**, inclos el treball remunerat, les feines domèstiques, les relacions afectives i les responsabilitats familiars, així com l’oci i el lleure per al desenvolupament personal de cadascú. La conciliació entesa d’esta manera **és un tema rellevant per a totes les persones**. No és només un tema de dones o de persones amb una feina remunerada, o de persones amb fills i filles. Perquè, siga quina siga la nostra situació personal, necessitam temps, per exemple, per a tasques domèstiques o per complir responsabilitats familiars, com també desitjem disposar de temps lliure.



Una conciliació amb èxit es caracteritza no només per **la reducció del conflicte** entre els diferents àmbits de la vida, sinó també pel mutu **enriquiment de la vida laboral, familiar i personal**.



En els últims anys, la compaginació de responsabilitats i interessos en la vida laboral, familiar i personal s'ha convertit en un tema de gran interès. L'augment de l'atenció sobre este tema té l'origen en una sèrie de transformacions produïdes en la nostra societat moderna, entre les quals destaca sobretot la incorporació massiva de la dona a l'àmbit del treball remunerat. Espanya ha viscut un canvi radical en els darrers 50 anys: d'un 23 % de taxa d'ocupació femenina registrada el 1964 s'ha passat a un 62,5 % el 2023 (INE, 2023). Ens allunyem cada vegada més de la família tradicional, amb un cap de família masculí i una dona que s'encarrega de les preocupacions domèstiques i té cura dels fills i filles o dels familiars grans o malalts, i ens encaminem cap a un model de llar en què tots dos tenen una feina i aspiren a una carrera.

Podem vore que per primera vegada la dona competix amb l'home en el mercat laboral.



Tanmateix, en l'àmbit familiar, **les tasques domèstiques continuen representant una forta càrrega de treball per a la dona**, per la qual cosa sovint ha de prescindir del seu ple desenvolupament professional en favor de la seua família. Per esta raó, un concepte que està molt relacionat amb la conciliació és **la *corresponsabilitat*, que consisteix en el repartiment igualitari**

de tasques i responsabilitats familiars entre totes les persones que conviuen a la llar. Amb este terme se subratlla que, per aconseguir l'equilibri de la vida laboral, familiar i personal, cal distribuir de manera equilibrada les tasques domèstiques dins la llar, així com les tasques que impliquen proporcionar educació, atenció i afecte a persones dependents, a fi de repartir de manera justa el temps que hi dediquen homes i dones. És un aspecte fonamental que cal tindre en compte quan parlem de conciliació.



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES



CORRESPONSABLES



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidència Primera i
Conselleria de Servicis Socials,
Igualtat i Vivenda



**LLAURÍ
AJUNTAMENT**



PER CADA **7 DONES**

HI HA **1 HOME** QUE HA AGAFAT UNA
EXCENDÈNCIA PER TENIR CURA DELS FILLS O FILLES EL 2022.

EL **24,4 % DE LES DONES** OCUPADES DE 25 A 54

ANYS QUE TENEN UN FILL O UNA FILLA TREBALLA **A TEMPS**

PARCIAL, DAVANT EL 4,1 % DELS HOMES.

EL **78 %** DE LES PERSONES QUE HAN DEMANAT UNA EXCEDÈNCIA PER TENIR CURA

DE FAMILIARS SÓN **DONES.**

EL REPARTIMENT DE LES TASQUES DOMÈSTIQUES I DE CURA PERSONAL

2

Tot i que l'entrada de les dones en el mercat laboral, en la nostra societat impera encara de forma ferma i arrelada la perpetuació dels rols tradicionals de gènere. Es reflectix sobretot en el cas de parelles amb fills i filles, una circumstància que comporta el problema de la doble càrrega per a la dona, l'anomenada *doble jornada*. Els homes, encara que hui en dia vulguen tindre més temps per a les seues famílies i assumir més responsabilitats a la llar, encara no s'encarreguen de les tasques domèstiques ni de la cura de les persones dependents en la mateixa mesura que les dones.



Tot i que actualment els rols de dones i homes experimenten un canvi, ara com ara les dones continuen tenint una doble responsabilitat: assumir els seus rols fora de l'àmbit privat i cobrir les necessitats principals que tradicionalment han atés en l'entorn familiar. Unes dades a tall d'exemple: a Europa les dones invertixen 31 hores per setmana en feina no remunerada. Són 13 hores més que els homes (Eurofound, 2023). Esta feina no remunerada inclou la cura i l'educació de descendents, la cura de persones grans o amb diversitat funcional i malaltes, cuinar i altres tasques de la llar. Veient estes dades la pregunta és:

Com pot ser que això continue sent així?

Cregueu que la vostra família és corresponsable?

☐

Si

☐

No

Demaneu a la vostra parella / als vostres familiars què opinen?



LES DONES DEDIQUEN **31 HORES**

SETMANALS A TASQUES DOMÈSTIQUES I A LA CURA DE
FAMILIARS,

DAVANT LES **18 HORES SETMANALS**
QUE HI DEDIQUEN ELS HOMES.

UN **74 % DE LES DONES** TREBALLADORES,

DAVANT UN **42 % DELS HOMES** TREBALLADORS, FAN CADA DIA
TASQUES DOMÈSTIQUES.

A EUROPA, CONSIDERANT LA FEINA REMUNERADA I LA NO REMUNERADA, LES

**DONES FAN 7 HORES MÉS DE
FEINA A LA SETMANA** QUE NO ELS HOMES (70
HORES I 63 HORES, RESPECTIVAMENT).

AIXÒ EQUIVAL A **8 SETMANES LABORALS** QUE LES
DONES TREBALLEN
MÉS A L'ANY.

El repartiment desigual de les tasques domèstiques i de cura personal que es perpetua en la nostra cultura té l'origen en els estereotips de gènere. Però abans de parlar d'estos estereotips hem d'aclarir què significa *gènere* i quina és la diferència entre *sexe* i *gènere*.

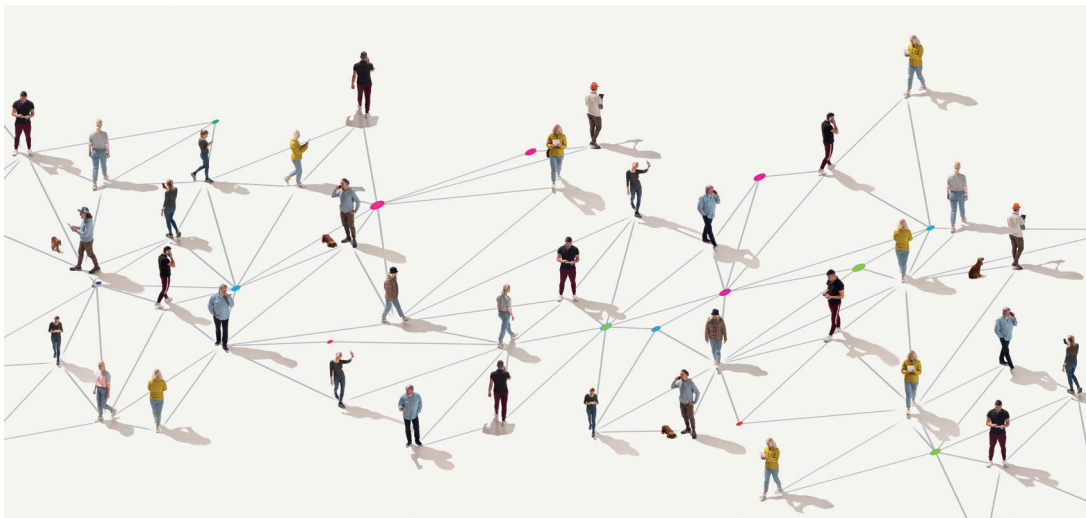
QUÈ ÉS *SEXE* I QUÈ ÉS *GÈNERE*?

El **sexe** fa referència a les característiques biològiques i anatòmiques que diferencien homes i dones. Una diferència biològica, per exemple, que uns produïxen més testosterona que altres, i una de corporal, el desenvolupament mamari.

El **gènere** es referix a les diferències psicològiques, socials i culturals que aprenem des de la infància i que poden canviar, atés que no són una realitat fixa, sinó inculcada, apresada.

El sexe, per tant, es refereix a les característiques amb què hem nascut, una condició orgànica, i el gènere, a les característiques que hem après.

I qui ens ensenya a ser dona o a ser home?



ELS ESTEREOTIPS DE GÈNERE

Els principals agents socialitzadors en la nostra cultura són la família, l'escola, els grups d'iguals i els mitjans de comunicació. A través d'estos agents se'ns transmet una imatge de la manera com han de ser i comportar-se una dona i un home. Esta imatge es diu *estereotip de gènere*: són idees simplificades, però fortament assumides, sobre les característiques, aptituds, maneres de comportament i expectatives de conductes apropiades o adequades que suposadament han de complir els homes i les dones pel simple fet d'haver nascut amb este sexe.

Exemples d'estereotips de gènere:

- “Les dones són sensibles.”
- “Els homes no ploren.”
- “Les dones saben cuinar i fer neta la casa.”
- “Els homes solen dedicar-se a reparar electrodomèstics i aparells electrònics”



LA DIVISIÓ SEXUAL DEL TREBALL

I com influeixen els estereotips de gènere en el repartiment

de les tasques a la llar?



Els estereotips, i el rol definit de dones i homes que se'n deriva, es manifesten en la divisió sexual de les feines i en el repartiment de les tasques segons el gènere. En este sentit, el nostre model social ha establert que la funció principal de l'home és el treball productiu i la de la dona, el reproductiu.

El **treball productiu** consisteix en les activitats humanes que produeixen béns o serveis que tenen un valor de canvi i que, per tant, generen ingressos.

El **treball reproductiu** constituïx un conjunt de tasques necessàries per a garantir la cura, el benestar i la supervivència de les persones que componen la llar. El treball reproductiu s'entén en dos vessants fonamentals: *a)* La reproducció biològica: la gestació, el part i la lactància. *b)* La reproducció social: el manteniment de la llar i la reproducció d'hàbits i de normes a través de la criança, l'educació, etc. Enfront del treball productiu, remunerat i reconegut socialment en les societats industrialitzades, el treball reproductiu no es reconeix ni econòmicament ni socialment.

És cert que esta divisió sexual del treball és cada vegada menys rígida, atés que la dona ja s'ha introduït en el camp tradicionalment masculí del treball productiu i l'home, encara que a poc a poc, comença a apropar-se al treball reproductiu. Tanmateix, en les parelles es manté encara la idea del "t'ajude", la qual cosa, si bé demostra una bona disposició de l'home, també evidencia que este continua deixant el pes final de l'organització de la llar en mans de la dona.



Algunes coses van canviant...

Vols que estenga la roba?

No et preocupes, ja he tret el fem.

Jo no em puc queixar. Tinc una dona que cada dimarts ve tres horetes a fer neteja.

El meu fill m'ajuda un poc en les feines de la casa i la meua filla es fa el llit i l'habitació.

Jo tinc molta de sort, perquè el meu home m'ajuda en les tasques domèstiques.

...però això NO és responsabilitat.

ELS BENEFICIS DE LA CORRESPONSABILITAT

3

Afortunadament, hui en dia veiem cada vegada més famílies que distribuïxen les tasques de la llar de manera més equitativa. Però també veiem que es continua considerant que el treball reproductiu pertany a la dona i que, a tot estirar, els altres poden ajudar-la i donar-li un cop de mà en les seues tasques, quan en realitat es tracta de responsabilitzar-se de les tasques entre tots. Això ens mostra que la corresponsabilitat és un pas important en el **camí de la igualtat de dones i homes**. Així que cal un canvi, però els canvis sempre costen. Per això és important tindre present per què val la pena reorganitzar la nostra llar i la gran quantitat de beneficis que el canvi comporta, tant **per a les dones com per als homes**, així com la millora que representa en la seua conciliació de la vida laboral, familiar i personal:

SI ERES DONA:

- ... no hauràs d'elegir entre la vida laboral i la familiar
- ... no hauràs d'abandonar el mercat de treball
- ... tindràs més oportunitats per desenvolupar la carrera professional
- ... tindràs més temps lliure per al teu desenvolupament personal
- ... tindràs menys problemes de salut degut a la càrrega de la doble jornada
- ... no hauràs de renunciar a la maternitat o posposar-la a edats avançades



SI ERES HOME:

- ... no hauràs de carregar el pes econòmic de la família tot sol
- ... tindràs més temps per a la família
- ... podràs exercir una paternitat responsable i disfrutar-la
- ... no dependràs de la cura d'altres persones

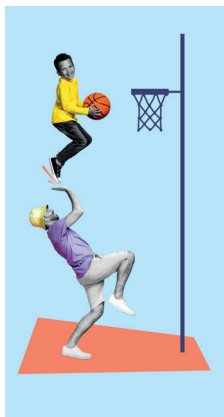


Per conèixer més beneficis de la coresponsabilitat, presentam el Decàleg per als homes europeus, producte del projecte transnacional “All Together”:

1. Tindreu més temps per compartir amb la vostra parella. Disfrutant d'una vida en parella de més qualitat gràcies al fet de disposar de més temps per compartir junts.

2. Augmentarà el vostre benestar personal i social. Estar preparat per compartir més temps a casa vostra i col·laborar amb aquells qui estimeu? Sent un home igualitari seràs més feliç i la vostra parella disposarà de més temps per dedicar-lo a les activitats que us agradem.

3. Millorarà la vostra complicitat amb la parella. Tindreu més llibertat i autonomia per a la comprensió mútua, i relacions més satisfactòries i agradables. La vostra vida sexual i emocional millorarà.



4. Disfrutareu dels vostres fills i filles i els coneixereu. No us perdeu una de les experiències més importants en la vida: participar en la criança dels vostres fills i filles, veure'ls créixer. Augmentareu el vostre benestar i la vostra autoestima.

5. Apreneu noves competències i habilitats. Us heu preguntat per què és habitual que les dones s'organitzen i compaginen millor la seua vida familiar, personal i laboral? Qualsevol canvi és una oportunitat d'aprendre coses útils i millorar les nostres condicions de vida.



6. Compartiu la càrrega de ser el puntal econòmic de la família. Una casa que disposa de dos fonts d'ingressos serà més confortable i menys estressant que una en què només l'home és el suport econòmic de la família. Compartiu, per tant, les responsabilitats econòmiques.

7. Sigueu independents, coneixent per vosaltres mateix com compaginar la cura dels fills i filles i les tasques domèstiques. La vostra autonomia no només ha de ser econòmica i professional, sinó també domèstica. Assegurant-vos que viviu amb la vostra parella per decisió pròpia i no només perquè necessiteu algú que faci les feines domèstiques que hauríeu de fer tu.

8. Apreneu a cuidar-vos millor aprenent a cuidar la vostra família. Si apreneu a tenir cura de vosaltres mateix i dels vostres éssers estimats, viureu millor i més temps, perquè augmentareu els vostres hàbits saludables.

9. Assumiu les vostres responsabilitats i sigau coherent amb els vostres valors d'igualtat. Creu en la llibertat i la justícia? Posau en pràctica estos valors a la vostra casa.



10. Convertiu-vos en un bon exemple: poseu el vostre gra d'arena en la construcció d'una societat més justa. Convertiu-vos en un model per als vostres fills i filles. Ajudeu a fer que la generació següent s'allibere d'estereotips passats de moda. Amb el vostre exemple, establireu les bases d'una ciutadania responsable.



QUINS BENEFICIS TÉ LA CORRESPONSABILITAT PER ALS MEUS FILLS I LES MEUES FILLES?

- **Desenvolupen el sentit de responsabilitat**

... si han de parar taula sense trencar un plat o

s'han de fer càrrec de la mascota, per exemple.



- **Aprenen a col·laborar i cooperar**

... si “mon pare escura i jo eixug els plats”, s’adonen que en equip es treballa millor.



- **Aprenen a respectar i valorar la feina**

... encara que la seua única tasca siga recollir els joguets. Si veuen l’esforç que comporta, per exemple, ordenar tots els seus joguets, començaran a valorar la feina dels altres.



- **Adquireixen la capacitat d'adaptar-se socialment**

... perquè el que passa dins la família sempre és un mirall d'allò que els espera en la societat, fora de casa. Si aprenen a treballar en equip dins la família, també ho faran a l'escola i, més tard, quan tinguen parella.



- **Augmenta la seua autoestima**

... si s'adonen que confiam en les seues capacitats, que són importants perquè la casa funcione, que comptam amb la seua ajuda en tasques reservades a les persones adultes.

- **Aprenen a complir amb les tasques i a ser independents**

... sobretot sent responsables de les tasques d'autocura: arreglar-se, pentinar-se, vestir-se, etc., però també preparant un menjar o fent la bugada.

Els avantatges de la **distribució equitativa** que acabam d'esmentar ens mostren que fomentar la corresponsabilitat beneficia totes les parts implicades. Ser una família corresponsable que valora les tasques domèstiques i les comparteix implica no només creure en la igualtat, sinó **viure-la**.

COM SER UNA FAMÍLIA CORRESPONSABLE?

4

Arribar a ser una família corresponsable no s'aconsegueix en un dia, sinó que requereix un esforç diari, paciència i constància per no caure en rutines i costums antics. Per tal que disposeu de ferramentes per iniciar la reorganització de casa vostra, us presentem ací les estratègies claus:



ESTRATÈGIA 1: per fer, cal voler fer

Per a ser una família que repartix les tasques domèstiques i de manera justa, en primer lloc, cal voler-ho fer.

“Qui vol fer alguna cosa troba un mitjà. Qui no vol fer res troba excuses.”

Per començar, haurem d'enfrontar-nos als nostres propis prejudicis com a parella. A l'hora de reorganitzar el repartiment de tasques a la casa, moltes vegades l'obstacle més gran del canvi som nosaltres. En primer lloc, cal que detectem els nostres pensaments contraproductius i que ens conscienciem que ningú no és lliure d'estereotips, els hem après des de la infància. Però tots i totes tenim la capacitat d'impedir que determinen la nostra manera de viure.



OBSTACLES INTERNS D'ELLES:

- “Continuaré sent dona, continuaré sent bona mare, si no faig (totes) les tasques de la llar?”
- “Què dirà la meua sogra?”
- “Jo ho faig millor.”
- “Ja me n’ocupe jo, i així estarà fet més prompte.”



OBSTACLES INTERNS D'ELLS:

- “Continuaré sent home, fent les tasques de la llar, tenint cura dels meus fills, cuidant ma mare malalta...?”
- “Què diran els meus amics?”
- “Tanmateix, a ella no li sembla mai bé com faig les coses.”
- “Si ella ho sap fer millor, que ho faça ella.”



ESTRATÈGIA 2: implicar-hi els fills i les filles

La corresponsabilitat familiar no només es refereix a la participació de les persones adultes en la llar, sinó que també inclou els membres de tota la família.

Però com podem fer que els fills i filles col·laboren?

Cal educar-los en la igualtat des de la infància més primerenca:



Aproximació a les tasques més senzilles:

Exemples: tirar els seus bolquers, llevar-se les sabates i posar-les al seu lloc quan entren a casa, posar la roba bruta dins la cistella, recollir els joguets.

De 2 a 3 anys

Ensenyament de les tasques d'autocura: :

Exemples: rentar-se, vestir-se, menjar tot sol o tota sola, posar el seu plat a taula i retirar-lo quan ha acabat, deixar la seua roba neta a l'armari, etc.

De 4 a 6 anys

Ensenyament de les tasques familiars:

Exemples: regar les plantes, aparellar calcetins, agranar, fer els vidres nets, fer encàrrecs, etc.

De 7 a 10 anys

Negociació de les tasques:

A esta edat ja saben fer la majoria de les tasques, però cal treballar la motivació per aconseguir una regularitat en la seua participació. Cal negociar quines tasques han d'assumir i les conseqüències que tindrà que col·laboren o que no ho facen.

D'11 a 17 anys



LES CLAUS PER EDUCAR FILLS I FILLES CORRESPONSABLES

Una vegada decidit quines tasques poden fer els nostres fills i filles tenint en compte la seua edat i les seues habilitats, queda el dubte sobre la manera d'aconseguir que les duguen a terme, sobretot si estaven acostumats a no fer res o a fer molt poc. Ací presentem algunes claus per educar responsables:

A. Predicar amb l'exemple – La imitació és la principal via d'aprenentatge.

Si tant la mare com el pare participen en les tasques domèstiques diàriament, proporcionaran als xiquets i les xiquetes un model positiu a seguir. Allò que aprenen, ho practicaran ara i també quan ells mateixos siguen pares i mares.



B. Descriure els treballs de manera concreta.

Cal explicar la feina de forma clara i senzilla. Sobretot en la infància més primerenca, és important comunicar el que ha de fer-se en termes concrets. Així, en comptes de dir a un xiquet de 4 anys: “Arregla la teua habitació”, cal explicar-li: “Els cotxes van a la capsa roja i els llibres, a la prestatgeria”.



C. Donar visibilitat a les tasques mitjançant una taula.

Per simplificar la comunicació i no haver de repetir contínuament quines tasques s'han de fer, pot ser útil penjar una taula amb les tasques i els noms de les persones responsables en un lloc visible per a tots els membres de la família.

D. No fer excepcions a fi de crear rutines.

“Deixa això, que et faràs mal / que jo ho faig més ràpid / que així no està bé”. És molt important tindre present que assumint les responsabilitats dels altres no els ajudem, sinó que impedim que milloren amb la pràctica i que creen les rutines necessàries perquè les tasques deixen de ser tals i siga una activitat més. A més, si una vegada que sàpien fer alguna cosa la tornem a fer en lloc seu, disminuïrem la seua autoestima.



C. Reforçar els aspectes positius.

Sobretot al principi, cal motivar els xiquets i xiquetes amb elogis centrats en el fet que han dut a terme la tasca i menys en el *com*. Centreu-vos en l'esforç, no en el resultat. Manteniu una actitud de fermesa, però reconeixent el seu treball. No recrimineu oblits o errors.



ESTRATÈGIA 3: ser justs en el repartiment dels treballs

Per poder reorganitzar les tasques de la llar cal decidir qui es responsabilitzarà de què. Per fer-ho, cal tenir en compte els criteris següents :

1. L'edat. Les persones grans, els adults i menors no tenen les mateixes responsabilitats, ni un xiquet o xiqueta de 13 anys, que de 5.



2. Els interessos, gustos i habilitats. Un criteri per a la distribució de les tasques també són els interessos, els gustos i les habilitats. Es pot pactar, per exemple:

Jo tinc bona mà per a les plantes, així que m'ocuparé del jardí, i tu t'encarregues de cuinar, que ho fas millor.”

3. L'horari laboral / escolar. A l'hora de repartir les responsabilitats, és important tenir en compte les obligacions laborals i escolars, sobretot l'horari. Per exemple: algú que treballa a jornada completa

difícilment podrà dedicar-se a les feines de la llar en la mateixa mesura que la seua parella que treballa només 4 hores. D'altra banda, no es pot deduir que una persona, pel fet de no tenir una feina remunerada, s'ha d'encarregar de totes les tasques de la llar, perquè també té dret a disposar de temps per al seu desenvolupament laboral i personal.



A l'hora de pensar en les habilitats i els interessos de la persona, cal anar amb compte de no caure en la trampa de perpetuar el repartiment sexista: el fet que fins ara les dones i els homes s'encarregaven de certes tasques no vol dir que tinguen esta habilitat innata, sinó que simplement tenen més pràctica.



ESTRATÈGIA 4: que tots i totes sàprien fer de tot



Per ser una família corresponsable toca aprendre i ensenyar. Aprendre tasques que fins ara, per raó dels estereotips de gènere, exercia algú altre. I ensenyar les tasques que per pràctica (i no per predisposició!) sabem fer millor que altres membres de la família. Així es valorarà més la feina de l'altra persona i ningú no serà “insubstituïble”.

ESTRATÈGIA 5: pactar alternances

Perquè no siga avorrit i perquè tots sàpiguen fer de tot, es pot variar el repartiment de tasques segons la setmana o el dia de la setmana. Per exemple: “Aquesta setmana et toca a tu anar a comprar i la setmana que ve, a mi”, “Jo cuine el dimarts i el dijous i tu, el dilluns i el divendres”, “Un dia els plats els neteges tu i l'altre jo”.

ESTRATÈGIA 6: fer algunes tasques junts

De vegades compartir la mateixa tasca pot augmentar la motivació: “El divendres cuinem entre tots dos” o “La roba l'estenem junts”.



ESTRATÈGIA 7: fer diferents tasques al mateix temps

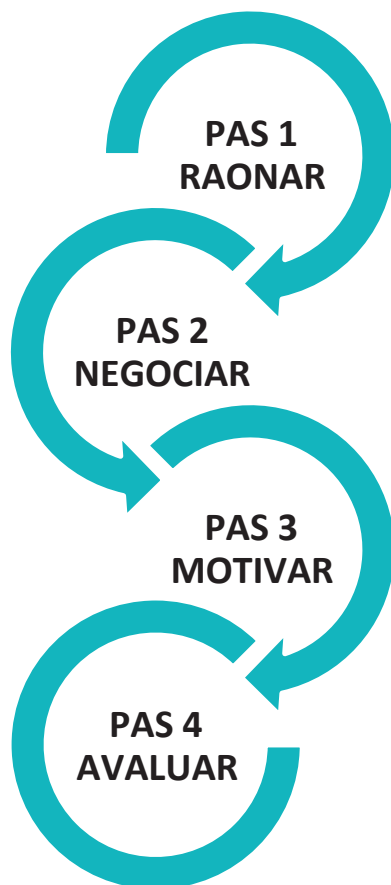
Es pot establir, per exemple, la regla que el dissabte al matí s'arregla la casa: “Mentre tu fas nets els banys, jo pase l'aspiradora i ella o ell cuina, i després dinem ”. Pot ser motivador, i fins i tot divertit, posar-se tots alhora a fer les feines.



CORRESPONSABILITAT FAMILIAR EN 4 PASSOS

5

Després d'encetar la reflexió de caràcter individual en els capítols anteriors, ara toca posar fil a l'agulla i emprendre el camí de la família corresponsable. Amb esta finalitat, a continuació presentem els quatre passos que cal seguir per a elaborar un nou pla de repartiment de responsabilitats de la nostra família:



PAS 1: RAONAR

- Convocar una reunió familiar:

Durant la reunió familiar podreu comentar el contingut d'esta *Guia* i compartir les vostres reflexions i les conclusions dels exercicis.



1. Expresseu els vostres principals problemes a l'hora d'assolir la conciliació (**activitat 1**).
2. Demaneu a les persones que conviuen, si consideren que ja sou una família corresponsable. En què creguen que es pot millorar?
3. Presenteu la taula de l'**activitat 2** amb les tasques que feu i les hores que dediqueu al funcionament de casa. Parleu entre tots i totes les hores que invertixen els altres membres de la família.
4. Parleu dels beneficis d'una família corresponsable exposats en el **capítol 3**.
5. Reconexeu els vostres *obstacles interns* identificats en l'**activitat 5** i prometeu "treballar-los".
6. Concreteu amb els vostres familiars quines tasques cal aprendre i ensenyar per no recaure en un repartiment sexista. Partiu de les estratègies del **capítol 4**.

Segons la composició de la vostra família, pot ser útil fer primer una reunió de parella o d'adults i després convocar una reunió familiar amb tots els membres, incloent-hi menors d'edat.



PAS 2: NEGOCIAR

Després de debatre les vostres reflexions, toca determinar les tasques que es fan a casa vostra i qui se'n responsabilitzarà.

Fer els llits i arreglar els dormitoris; dur els xiquets i les xiquetes a l'escola i anar-los a arreplegar; fer el berenar i desparar la taula; cuidar familiars quan es posen malalts; agranar i fregar; fer la bugada, estendre la roba i planxar; arreglar desperfectes de la casa; ajudar a fer els deures; anar al banc; anar a comprar; assistir a reunions de l'escola; espolsar; dur el cotxe al taller; cuinar i parar taula; traure el fem; acompanyar persones grans al metge; consolar els altres membres de la família, atendre'ls i escoltar-los; fer gestions relacionades amb el subministrament de la casa.

...són només alguns exemples de tasques de la llar.

Quines tasques es fan a casa?

Durant la reunió familiar empleueu junts una taula de repartiment de tasques i establiu un pla setmanal. L'**activitat 7** us ajudarà en la comesa.



PAS 3: MOTIVAR

Una vegada negociat el pla, cal assegurar-se que es compleix. Existeixen diverses maneres de fomentar la motivació per complir el que s'ha acordat:

→ **Establir conseqüències del compliment del pla.** Motiveu i recompenseu el compliment del pla amb elogis, premis tangibles (sobretot per als xiquetes i les xiquetes, per exemple amb un sistema d'adhesius) o activitats familiars, per exemple una excursió el cap de setmana o uns jocs.

→ **Signar un contracte.** Els membres de la família signen un contracte en el qual es manifesta l'acord i el compromís amb allò que s'ha proposat. Pot semblar estrany, però funciona. No importa signar un contracte per escrit: una promesa verbal també és vàlida. A part de divertit, pot ser molt útil, perquè és una manera de fer prendre consciència i de fer evident que el canvi va de bon de veres.



→ **Augmentar la visibilitat del pla.** Passau el pla setmanal a un format gran, per exemple un full DIN A3, i penjau-lo a un lloc visible de la casa. Per verificar el compliment del contracte, cal anotar diàriament a la taula de tasques si cada tasca ha estat complida per la persona que la té assignada.

Necessitau augmentar encara més la motivació de la vostra família?

→ Revisau si estau aplicant les estratègies del **CAPÍTOL 4**.



PAS 4: AVALUAR

- Avaluació contínua del compliment del pla i adaptació a canvis i noves necessitats.
1. Una **setmana després** de la introducció del nou repartiment de tasques toca avaluar el pla, revisar-lo i adaptar-lo segons l'experiència. Caldrà parlar en família sobre la utilitat i viabilitat del pla, i detectar-ne punts febles o buscar maneres d'augmentar la motivació. De vegades tocarà renegociar i reajustar alguns aspectes.
 2. Després de la primera setmana, **cal mantindre la comunicació** sobre el funcionament del pla i intentar crear rutines.
 3. Fins i tot després de la fase inicial del pla establert, hi haurà situacions en les quals caldrà revisar-lo en reunions familiars. **La vida canvia, i el pla també.** El pla i la seua funcionalitat han de ser contínuament avaluats. No totes les setmanes són iguals en les nostres vides. Variacions de la nostra rutina més o menys esperades, com viatges de negocis, familiars malalts o treball per torns, poden dificultar el compliment del repartiment de tasques. És obvi que les setmanes en què algú fa torn de matí a la feina s'han d'organitzar d'una manera diferent de les setmanes en què toca torn de nit, etc. Així que el pla s'ha d'anar adaptant a les noves circumstàncies.



ACTIVITATS

6

Si voleu, podeu imprimir les pàgines següents. Així podreu fer les activitats que us proposa la *Guia per aconseguir la corresponsabilitat familiar*.

Heu invertit el vostre temps en la lectura del manual que teniu entre les mans per informar-vos sobre la corresponsabilitat familiar i conscienciar-vos que no només constitueix una part important de la conciliació de la vida laboral, familiar i personal, sinó també de la igualtat d'oportunitats entre dones i homes. Si ara el que voleu és aplicar els coneixements adquirits, atreviu-vos amb les activitats següents. Algunes us serviran per a aprofundir en la reflexió individual i d'altres estan pensades per fer en grup, amb la vostra família. Animu-vos a fer-les!

ACTIVITAT 1. COM DUS LA CONCILIACIÓ?

QUIN CREUS QUE ÉS EL VOSTRE PROBLEMA PRINCIPAL A L'HORA D'ASSOLIR UNA BONA CONCILIACIÓ? INTENTAU IDENTIFICAR-NE UN EN CONCRET, APUNTAU-LO ACÍ I COMPARTIU-LO AMB LA FAMÍLIA.





ACTIVITAT 2. FES UNA LLISTA DE TOTES LES TASQUES.

Per a una primera aproximació i per analitzar com “funciona” la vostra casa, farem una llista de tasques (que per a cada família és diferent) i ens centrarem primer en les responsabilitats que assumeixen els dos membres de la parella, o les persones adultes que convisquin a la llar.

APUNTAU EN LA PRIMERA COLUMNA LES TASQUES QUE ES DUEN A TERME EN LA VOSTRA FAMÍLIA UN DIA CORRENT (ANAR A COMPRAR, CUINAR, FER NETEJA EL DISSABTE, OCUPAR-SE DE FAMILIARS, ETC.). DESPRÉS MARCAU EN LES ALTRES COLUMNES QUI LES FA.

<i>Tasques diàries de casa nostra i la meua família</i>	<i>Només la meua parella</i>	<i>Més la meua parella</i>	<i>Tots dos igual</i>	<i>Més jo</i>	<i>Només jo</i>
Fer els llits					
Planxar					
Anar a comprar					
...					



ACTIVITAT 3. QUANTES HORES DEDICA QUI A FER QUÈ?



L'activitat següent servirà per veure fins a quin punt la vostra família ja és corresponsable. Intentar quantificar el temps que dediquem a les tasques de la llar ajuda a entendre que, encara que cadascú faci la mateixa quantitat de tasques, això no significa automàticament que el repartiment siga just. Segurament es tarda més a cuinar que no a traure el fem, per exemple.

APUNTEU TOTES LES TASQUES QUE FEU DURANT UN DIA CORRENT, QUI ÉS RESPONSABLE I EL TEMPS QUE TARDA A FER-LES.

<i>Tasques diàries de la meua llar i la meua família</i>	<i>Qui les fa? (nom)</i>	<i>Quant de temps requereixen? (hores/minuts)</i>
Fer el dinar		
Dur el cotxe al taller		
Acompanyar persones grans al metge		
...		



ACTIVITAT 4. RESPONSABILITZEU-VOS DEL CANVI!

De vegades, quan volem canviar alguna cosa –un mal hàbit, per exemple, com fer poc exercici físic o fumar–, en primer lloc ens hem de demanar per què no l’hem canviada fins ara? Què ho fa tan difícil? Una vegada detectades les principals dificultats, ens hem de demanar: “Jo què puc fer per previndre o superar estos obstacles?”. Perquè és molt fàcil dir: “No faig exercici perquè no tinc cap gimnàs a prop”, i atribuir la responsabilitat a factors externs o a altres persones. Però per què no eixim a passejar, a córrer, a muntar amb bicicleta, o per què no fem uns quants exercicis de gimnàstica quan som a casa.?

A) QUINA CREUS QUE SERÀ LA DIFICULTAT MÉS GRAN A L’HORA DE CANVIAR EL REPARTIMENT DE TASQUES A CASA?

B) QUÈ POTS FER TU PER POSAR-LI REMEI?



ACTIVITAT 5. ELS OBSTACLES DEL CANVI.

Recordau que vàrem parlar dels estereotips de gènere? I de la manera com influeixen en la divisió sexual de la feina? Ací us recordam alguns obstacles en forma de pensaments i dubtes que generen estos estereotips en les nostres ments:

ELLES: “Continuaré sent dona, continuaré sent bona mare, si no faig (totes) les tasques de la llar?”, “Què dirà la meua sogra?”, “Jo ho faig millor”, “Me n’ocupe jo i així estarà més prompte i millor fet?”.

ELLS: “Continuaré sent home fent les tasques de la llar, tenint cura dels meus fills, cuidant ma mare malalta...?”, “Què diran els meus amics?”, “Tanmateix a ella no li sembla mai bé com faig les coses”, “Si ella ho sap fer millor, que ho faça ella”.

REFLEXIONEU I APUNTEU ELS VOSTRES PROPIS *OBSTACLES INTERNS*. COMENCEU PER SUBRATLLAR ELS QUE HEM VIST ABANS QUE COINCIDEIXEN AMB LA VOSTRA MANERA DE PENSAR. QUÈ MÉS US IMPEDEIX CANVIAR EL REPARTIMENT DE TASQUES A CASA?



ACTIVITAT 6. PAS 1: RAONAR

Abans de la reunió familiar, dedica un temps a reflexionar sobre el que els voleu dir.



A) QUÈ POSARÉ DE PART MEUA PERQUÈ EL NOU REPARTIMENT FUNCIONE?

B) QUÈ ELS VULL DEMANAR, A LA MEUA PARELLA, ALS MEUS FILLS I ALS ALTRES MEMBRES DE LA MEUA FAMÍLIA?



ACTIVITAT 7. PAS 2: NEGOCIAR



Cuinar



Fer la bugada i estendre la roba



Treure el fem



Fer reparacions

...són només alguns exemples de tasques de la llar.

Ara toca renegociar el repartiment d'estes tasques a la casa:

QUINES TASQUES FARÀ CADASCÚ I CADASCUNA A PARTIR D'ARA?

Esta activitat podeu preparar-la pel vostre compte per després parlar amb la família, o bé podeu convocar directament una reunió familiar per emplenar junts la taula de repartiment de tasques i establir un pla setmanal.

- A la primera columna s'hi anoten les tasques per fer.
- Ara toca negociar: tots i totes poden opinar i els adults decidixen. Davall cada dia anoteu els noms dels membres de la família, al costat de la tasca que han de dur a terme. Recordeu que cal tindre en compte els criteris del capítol 4 (l'edat, els interessos i les habilitats, i l'horari laboral).
- Mitjançant esta taula cadascú podrà recordar quina tasca li pertoca cada dia de la setmana.



ACTIVITAT 7. PAS 2: NEGOCIAR

DISTRIBUCIÓ SETMANAL DE TASQUES:



<i>Tasques / Dia</i>	<i>Diluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>	<i>Dissabte</i>	<i>Diumenge.</i>
Cuinar							
Fer la bugada i estendre la roba							
Treure el fems							
...							



ACTIVITAT 8. PAS 3: MOTIVAR

Una vegada negociat el pla, cal assegurar-se que es complix. Existixen diverses maneres de fomentar la motivació per complir el que s'ha acordat (vegeu la pàgina 32). Una manera és signar un contracte. Imprimix esta pàgina si vols utilitzar este recurs.

EXEMPLE DE CONTRACTE:

Acordem compartir les responsabilitats de la llar entre els membres de la família tal com hem establert en la nostra taula de tasques. Este acord s'aplica a tots i totes els habitants de la casa.

Data: _____

Signatures de tots i totes els habitants de la casa:



ACTIVITAT 9. PAS 4: AVALUAR

Un temps després de l'inici del pla, toca avaluar-ne el compliment.

A continuació teniu unes quantes preguntes que us serviran, a tu i a la vostra família, a l'hora de fer l'avaluació:

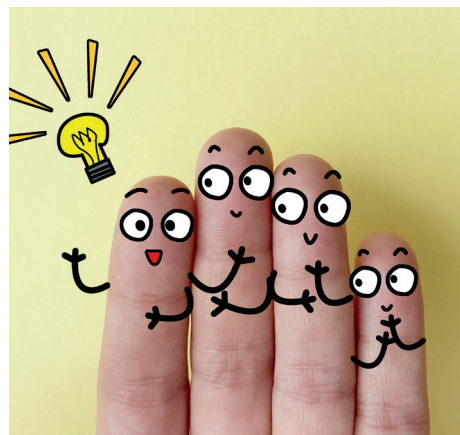
COM HA ANAT ESTA SETMANA?

QUINES OBLIGACIONS S'HAN POGUT COMPLIR? QUINES NO?

PER QUÈ NO?

QUÈ ES POT CANVIAR DEL PLA PERQUÈ FUNCIONE MILLOR?

COM ENS ORGANITZAREM LA SETMANA QUE VE?



BIBLIOGRAFIA

BARBERÁ, E. (2009). “Perspectiva cognitiva-social: estereotipos y esquemas de género”. Dins: BARBERÁ, E., i MARTÍNEZ, I. (coord.). *Psicología y género*. Madrid: Pearson Educación, p. 55-80.

BLAHOPOULOU, J. (2015). *Medidas de conciliación de la vida laboral, familiar y personal en empresas. Los beneficios del apoyo organizacional*. Palma: Edicions UIB (col·lecció “Treballs Feministes”).

CONFERÈNCIA DE REGIONS PERIFÈRIQUES I MARÍTIMES D'EUROPA (2007). *Implicación de los hombres en igualdad en el equilibrio entre vida familiar y laboral. Guía para las organizaciones* (publicació final del projecte “All Together”, una iniciativa d'abast europeu per promoure la participació dels homes en les responsabilitats familiars i domèstiques). Rennes: CRPM. [<https://igualdad.uca.es/wp-content/uploads/2017/04/alltogether.pdf?u>]

EUROFOUND (2023). *Living and working in Europe 2022*. Luxemburg: Oficina de les Publicacions de la Unió Europea. [<https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2023/living-and-working-europe-2022>]

INSTITUTO DE EMPLEO Y DESARROLLO TECNOLÓGICO (2015). *Manual didáctico de corresponsabilidad familiar. Tanto monta... ¿Monta tanto? Siempre Isabel... a veces Fernando*. Cadis: IEDT, Diputació Provincial de Cadis.

INSTITUT NACIONAL D'ESTADÍSTICA (2022). “Empleo del tiempo, conciliación trabajo y familia”. Dins: *Mujeres y hombres en España* (actualització octubre 2022). [Consultable en línia i en format PDF: <https://n9.cl/f7xkuh>]

INSTITUT NACIONAL D'ESTADÍSTICA (2023). “Encuesta de población activa (EPA) y estadística de flujos de la población activa (EFPA)” (tercer trimestre de 2023). [<https://www.ine.es/daco/daco42/daco4211/epa0323.pdf>]

MINISTERI DE TREBALL I ECONOMIA SOCIAL. “Prestaciones de nacimiento y cuidado de menor (PNM)”. Dins: *Avance anuario de estadísticas 2022*. [Consultable en línia (<https://www.mites.gob.es/es/estadisticas/anuarios/2022/index.htm#>) i en format PDF (<https://www.mites.gob.es/ficheros/ministerio/estadisticas/anuarios/2022/PNM/PNM.pdf>)]

Govern de les Illes Balears. Conselleria de Presidència i Administracions Públiques. Direcció General de Funció Pública

Dra. Joanna Blahopoulou (www.xigual.com)

El manual ha estat dissenyat utilitzant imatges de rawpixel.com

Recomanacions de lectura:

AJUNTAMENT DE PLIEGO (2023). *Guia de corresponsabilidad*. [<https://corresponsablespliego.es/wp-content/uploads/2023/03/Guia-de-corresponsabilidad-de-PLIEGO-1.pdf>]

CHINCHILLA, N.; MORAGAS, M. (2014). *Dueños de nuestro destino. Cómo conciliar la vida profesional, familiar y personal*. Barcelona: Ariel.

INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER (2020). *La conciliación no puede ser una utopía*. Sevilla: Junta d'Andalusia. [<https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/publicacion/20/05/Guia-Conciliacion-IAM.pdf>]

Vicepresidència Primera i Conselleria de Servicis Socials, Igualtat i Vivenda

RESOLUCIÓ de 22 de novembre de 2024, per la qual es concedixen les ajudes econòmiques destinades a entitats locals, en l'exercici 2024, per al desenrotllament dels projectes de servicis de cura professional per a famílies amb filles i fills de fins a setze anys, creació d'ocupació de qualitat en el sector de les cures i accions de formació i sensibilització en corresponsabilitat i cures destinades a impulsar la transformació de les masculinitats cap a models corresponsables (pla «Corresponsables»).

b) Accions de formació i sensibilització en corresponsabilitat i cures destinades a impulsar la transformació de les masculinitats cap a models corresponsables i implicats amb la igualtat entre dones i hòmens.



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES



CORRESPONSABLES



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidència Primera i
Conselleria de Servicis Socials,
Igualtat i Vivenda



LLAURÍ
AJUNTAMENT

Projecte desenvolupat per



**KANALS
BOX**

Tenim el teu pla

690 84 43 47 – 647 65 89 15

javier@kanalsbox.com

www.kanalsbox.com

Col·labora



VA DE CUENTOS

www.vadecuentos.com