

GUÍA DE CORRESPONSABILIDAD COMPROMETIDOS HASTA EL FONDO





GUÍA DE CORRESPONSABILIDAD COMPROMETIDOS HASTA EL FONDO

La Guía se enmarca dentro de las subvenciones recogidas en la Orden ISO/08/2024, de 17 de junio, que establece las bases reguladoras y la convocatoria para la concesión de subvenciones a entidades locales de la Comunidad Autónoma de Cantabria en el marco del Plan Corresponsables en 2024.

La presente Orden parte de la implantación de una nueva política pública en el sector de los cuidados, que tiene como finalidad favorecer la corresponsabilidad en las familias con niñas, niños y jóvenes de hasta 16 años inclusive, la creación de empleo de calidad en el sector de los cuidados y la realización de planes de formación en corresponsabilidad y cuidados destinados a los hombres.

COORDINACIÓN: Ayuntamiento de Comillas, Concejalía de Igualdad, Personas mayores y Protección civil.

REALIZACIÓN: APAIO (Asociación profesional de agentes de igualdad de oportunidades de Cantabria)

PRESENTACIÓN

La Guía de corresponsabilidad “Comprometidos hasta el fondo”, orientada especialmente hacia padres y hombres jóvenes, subraya la importancia de la colaboración, la participación activa y el compromiso compartido en las familias.

En un mundo donde los desafíos son cada vez más complejos, la corresponsabilidad se presenta como una solución eficaz para fomentar la cohesión familiar. Este enfoque implica que todas las personas que forman parte de una familia trabajen juntas, asumiendo roles y responsabilidades equitativas para lograr un impacto positivo en su convivencia.

La corresponsabilidad no solo fortalece la cooperación, sino que también promueve la empatía y el entendimiento mutuo, al permitir que cada parte se sienta valorada y escuchada. Al abrazar esta filosofía, se promueve una paternidad responsable y consciente y se crea un entorno donde el bienestar colectivo se convierte en el motor del progreso para toda la familia, superando barreras y construyendo un futuro más justo y equitativo para todas las partes.

“Comprometidos hasta el fondo” trata de resaltar así el compromiso profundo que se espera de todas las personas, haciendo especial hincapié en los hombres, especialmente en roles de cuidado, hacia una sociedad más justa e igualitaria.

La corresponsabilidad no es una carga, es una oportunidad para construir relaciones más igualitarias, es el secreto para un hogar más feliz y equilibrado.

¿Te sumerges?

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN: Despejando dudas	5
2. BENEFICIOS DE LA CORRESPONSABILIDAD	6
3. VERIFICANDO LA CORRESPONSABILIDAD:	
¿Remamos junt@s?	9
4. TIPS PARA COMPROMETERTE HASTA EL FONDO	10
5. ANEXOS	13
Anexo 1. Algunos recursos para profundizar	13
Anexo 2. Buceando en otros mares: Decálogo para hombres europeos ..	14
Anexo 3. ¿Cambiamos el rumbo?	17
Anexo 4. ¿Quién lleva el timón? Encuesta para las familias	16

1. INTRODUCCIÓN: Despejando dudas

La corresponsabilidad y el cuidado son pilares esenciales en la vida familiar. En el contexto actual, donde hombres y mujeres asumen roles y deberes de manera equitativa, comprender y promover la corresponsabilidad es clave para lograr un hogar armonioso y pleno. ¿Sabías que los hogares donde las responsabilidades se comparten de manera equitativa tienen más bienestar, menos estrés y relaciones más sólidas?



Esta guía profundiza en el valor de la corresponsabilidad y el cuidado, presentando estrategias prácticas para integrarlos en la dinámica familiar. Ahora bien **¿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.

La verdadera corresponsabilidad se trata de compartir equitativamente la carga mental y física de las responsabilidades domésticas y familiares. La corresponsabilidad rompe con estereotipos, promoviendo una distribución justa y equilibrada de todas las tareas, desde las domésticas hasta las relacionadas con el cuidado y la educación de hijos e hijas. Un enfoque corresponsable fortalece la relación de pareja, fomenta un ambiente de igualdad y respeto, y proporciona un ejemplo positivo para los hijos e hijas sobre la importancia del trabajo en equipo y la equidad de género. Veamos los beneficios de remar a la vez.

Anexo 1. Algunos recursos para profundizar

2. BENEFICIOS DE LA CORRESPONSABILIDAD

Para las mujeres:

- ✓ **Reducción de la carga de trabajo no remunerado:** Al compartir las tareas domésticas y de cuidado, se reduce la sobrecarga que tradicionalmente recae en las mujeres, permitiéndoles tener más tiempo para su desarrollo personal y profesional.
- ✓ **Mejora de la igualdad laboral:** La corresponsabilidad facilita la participación laboral de las mujeres al equilibrar sus responsabilidades familiares, lo que ayuda a disminuir las brechas de género en el mercado de trabajo y reduce la discriminación laboral debido a responsabilidades familiares.
- ✓ **Fomento de una vida equilibrada:** Promueve que tanto mujeres como hombres puedan dedicar tiempo a actividades personales, laborales y domésticas, fomentando un ambiente de mayor equidad y satisfacción en la vida familiar y social.
- ✓ **Empoderamiento y crecimiento personal:** La corresponsabilidad en el hogar permite a las mujeres liberarse de estereotipos de género, fortaleciendo su independencia y bienestar emocional, y promoviendo una educación en igualdad para las futuras generaciones.

- ❖ No tendrá que elegir entre la vida laboral y la familiar
- ❖ No tendrá que abandonar el mercado de trabajo
- ❖ Tendrá más oportunidades de desarrollo de la carrera profesional
- ❖ Tendrá más tiempo libre para el desarrollo a nivel personal
- ❖ Tendrá menos problemas de salud debidos a la carga de la doble jornada
- ❖ No tendrá que renunciar a la maternidad o posponerla a edades avanzadas

Para los hombres:

- ✓ **Fortalece las relaciones familiares:** Al compartir de manera equitativa las tareas de cuidado y del hogar, los hombres desarrollan vínculos afectivos más profundos con sus hijos y otros miembros de la familia, promoviendo relaciones más saludables y cercanas.
- ✓ **Desarrollo personal y emocional:** Involucrarse en las tareas de cuidado permite a los hombres experimentar y desarrollar habilidades emocionales y empáticas, promoviendo su crecimiento personal y una mejor autocomprensión.
- ✓ **Reducción del estrés y mejora de la salud mental:** Compartir responsabilidades disminuye la presión de ser el único proveedor económico y el peso de la responsabilidad familiar, lo cual contribuye a reducir el estrés y mejora su bienestar general.
- ✓ **Promoción de la igualdad de género:** Al asumir tareas tradicionalmente asignadas a mujeres, los hombres contribuyen activamente a reducir las desigualdades de género, promoviendo un modelo igualitario y equitativo en su entorno.

- ❖ No tendrás que llevar el peso económico de la familia tú solo
- ❖ Tendrás más tiempo para la familia
- ❖ Podrás ejercer y disfrutar de una paternidad responsable
- ❖ No dependerás de los cuidados de otras personas

ANEXO 2. Buceando en otros mares: Decálogo para los hombres europeos

Para los niños y niñas

- ✓ **Desarrollan la responsabilidad:** si tienen que poner la mesa sin romper un plato o hacerse cargo de la mascota, por ejemplo.
- ✓ **Aprenden a colaborar y cooperar:** si "papá lava los platos y yo los seco" se dan cuenta de que en equipo se trabaja mejor.
- ✓ **Aprenden a respetar y valorar el trabajo:** aunque su única tarea sea, por ejemplo, recoger los juguetes. Si ven el esfuerzo que conlleva recoger empezarán a valorar el trabajo de las demás personas.
- ✓ **Adquieren la adaptación social:** porque lo que pasa en la familia siempre es un espejo de lo que les espera en la sociedad, fuera de casa. Si aprenden a trabajar en equipo en la familia también lo harán en el colegio y más tarde cuando tengan pareja.
- ✓ **Aumenta su autoestima:** si se dan cuenta de que confiamos en sus capacidades, que son importantes para que la casa funcione, que contamos con su ayuda en cosas reservadas para las personas adultas.
- ✓ **Aprenden a realizar las tareas, a ser independientes:** sobre todo siendo responsables de las tareas de autocuidado: asearse, peinarse, vestirse, etc., pero también preparando una comida o haciendo la colada.

Estas experiencias son clave para que niños y niñas crezcan en un ambiente de respeto, apoyo y equidad, promoviendo un desarrollo integral en su vida familiar y futura.

Fomentar los cuidados en la familia tiene numerosos beneficios. Entre ellos se encuentran la creación de relaciones más fuertes y cercanas, el fortalecimiento del bienestar emocional de todas las partes de la familia y el desarrollo de habilidades de comunicación y empatía.

Pero, ¿cómo identificamos si la familia es o no corresponsable?

3. VERIFICANDO LA CORRESPONSABILIDAD: *¿Remamos junt@s?*

Para evaluar si tu familia es corresponsable, puedes considerar los siguientes aspectos:



Comunicación. ¿Se discuten abiertamente las responsabilidades y las tareas del hogar? La comunicación clara es fundamental para que todas las personas de la familia entiendan lo que se espera de ellas.



División de tareas. Observa si las tareas del hogar (limpieza, cocina, compras, cuidado de los niños y niñas u otras personas dependientes, tareas de organización, etc.) se distribuyen de manera equitativa entre los miembros de la familia. Todas las personas deberían participar según sus capacidades y horarios.



Apoyo emocional. La corresponsabilidad no solo implica tareas domésticas, sino también apoyo emocional. ¿Se apoyan entre sí en momentos difíciles? ¿Se escuchan y se respetan las opiniones y sentimientos de cada persona?



Toma de decisiones. ¿Se toman decisiones familiares en conjunto? La corresponsabilidad implica que todas las personas de la familia tengan voz y voto en cuestiones que les afectan.



Reconocimiento y agradecimiento. ¿Se reconoce el esfuerzo de cada persona que integra la familia? El agradecimiento y el

reconocimiento son importantes para fortalecer el sentido de corresponsabilidad.



Flexibilidad y ajustes. Las circunstancias de la vida pueden cambiar. ¿Es la familia capaz de ajustar las responsabilidades según las necesidades de cada miembro en diferentes momentos?

Reflexionar sobre estos puntos te puede ayudar a identificar si existe corresponsabilidad en tu familia y en qué áreas podrían mejorar. Si notas alguna disconformidad, podría ser útil **hablar abiertamente sobre ello y trabajar en conjunto para lograr un equilibrio más saludable**. Para ello, te proponemos 7 recomendaciones que te acercarán al fondo del asunto y así podrás comprometerte hasta el fondo.

4. TIPS PARA COMPROMETERTE HASTA EL FONDO



TIP 1. Querer es poder

Para lograr un reparto justo de las tareas domésticas y de cuidado en la familia, es esencial tener la voluntad de hacerlo. Enfrentarse a los propios prejuicios es fundamental, ya que muchas veces somos nuestros mayores obstáculos para el cambio. Es importante identificar pensamientos contra productivos y reconocer que todas las personas estamos influenciadas por estereotipos aprendidos desde la infancia, pero cada una tiene la capacidad de no permitir que éstos definan su vida.

ANEXO 3. ¿Cambiamos el rumbo?



TIP 2. Siembra buenas acciones y cosecharás buenas bendiciones

La corresponsabilidad familiar no solo se refiere a la participación de las personas adultas en el hogar, sino que también abarca a los y las más jóvenes de la familia. Para fomentar la corresponsabilidad en las tareas del hogar en los hijos e hijas, es importante:

- ✓ Dar ejemplo.
- ✓ Describir las tareas de una manera muy concreta.
- ✓ Visibilizar las tareas en una tabla o pizarra.
- ✓ Crear rutinas.
- ✓ Reforzar lo positivo.



TIP 3. A cada quien lo que le corresponde

Para reorganizar las tareas del hogar, es crucial definir quién se encargará de cada una, considerando los siguientes criterios:

- ✓ Edad
- ✓ Intereses, gustos y habilidades
- ✓ Horario laboral o escolar

Asimismo, es fundamental tener cuidado para no perpetuar roles de género en la distribución de tareas, ya que la experiencia no implica habilidad innata.

Anexo 4. ¿Quién lleva el timón? Encuesta para las familias



TIP 4. El saber no ocupa lugar

Para lograr una familia corresponsable, es esencial aprender y enseñar. Esto implica asumir tareas que tradicionalmente han sido asignadas según estereotipos de género y compartir habilidades para que todas las personas se

sientan valoradas. De esta manera, se reconoce el trabajo de cada persona y se evita la idea de que alguien sea "insustituible".



TIP 5. En la variedad está el gusto

Para evitar la monotonía y asegurar que todas las personas aprendan diferentes tareas, se puede rotar el reparto de responsabilidades semanal o diariamente.



TIP 6. Muchas manos hacen el trabajo ligero

Es importante resaltar que la colaboración y el trabajo en equipo hacen las tareas más manejables. Compartir las tareas puede ayudar a la motivación.



TIP 7. En la unión está la fuerza

Se sugiere establecer rutinas que se lleven a cabo al mismo tiempo, por ejemplo, limpiar la casa los sábados por la mañana, donde cada miembro de la familia tenga una tarea asignada, como limpiar baños, pasar la aspiradora y cocinar, lo cual puede hacerlo más motivador y divertido al trabajar compartiendo el tiempo.

Un reparto equitativo de todas las tareas familiares y de cuidados del hogar entre todas las personas que componen la unidad familiar, favorecerá también el reparto en las cargas físicas, mentales y emocionales de las mismas, permitiendo por un lado, el vínculo emocional de todas las personas implicadas y por otro, el disfrute de una mayor cantidad de tiempo para poder dedicarlo a otras actividades de ocio, formación, etc.

5. ANEXOS

ANEXO 1. Algunos recursos para profundizar

Corresponsabilidad, cuidados dirigidos a hombres

En busca de la corresponsabilidad. Historias de mujeres que escribimos entre toda la sociedad.

Cuando las familias suman tiempo ganamos todos: por una conciliación real YA - YouTube

'Ayudar en casa' no es suficiente, hay que compartir la carga mental. Alberto Soler, psicólogo

Somos Equipo. La corresponsabilidad, lejos de ser una realidad. - YouTube

Hogares en corresponsabilidad

Videoclip - La carpeta

ANEXO 2. Buceando en otros mares: Decálogo para los hombres europeos

Decálogo Europeo en materia de corresponsabilidad dirigido a los hombres en el que se enumeran los beneficios que como hombre se obtiene con la corresponsabilidad. Porque en los temas de igualdad, nos beneficiamos todas y todos.

1. **Más tiempo para compartir con tu pareja:** Disfrutarás de una vida en pareja de mayor calidad, teniendo más tiempo para compartir juntos.
2. **Aumentará tu bienestar personal y social:** ¿Estás preparado para compartir más tiempo en casa y colaborar con quienes quieres? Siendo un hombre igualitario serás más feliz, y tu pareja dispondrá del legítimo tiempo para dedicarlo a las actividades que desee.
3. **Mejorará tu complicidad con tu pareja:** Tendrás más libertad y autonomía para la comprensión mutua, y relaciones más satisfactorias y placenteras. Tendrás una mejor vida emocional.
4. **Disfrutarás y conocerás mejor a tus hijos/as:** No te pierdas una de las cosas más importantes en la vida: Participar en la crianza de tus hijos/as y verlos crecer. Aumenta tu bienestar y autoestima y el de tus hijos/as compartiendo más tiempo juntos.
5. **Aprende nuevas competencias y habilidades:** ¿Alguna vez te has preguntado por qué es habitual que las mujeres se organicen y compaginen mejor su vida familiar, personal, y laboral? ¿Y tú? Todo cambio nos brinda una oportunidad de aprender cosas útiles y mejorar nuestras condiciones de vida.

6. **Comparte la carga de ser el sostenedor de la familia:** Un hogar que cuente con dos fuentes de ingresos será más confortable y menos estresante que aquel en el que sólo el hombre es el soporte económico de la familia: Comparte las responsabilidades económicas.
7. **Se independiente conociendo por ti mismo cómo compaginar el cuidado de los/ as niños/as y las tareas domésticas:** Tu autonomía no sólo ha de ser económica y profesional, sino además doméstica. Ten seguro de que estás viviendo con tu pareja por decisión propia y no sólo porque necesitas a alguien que te realice las tareas domésticas que tú deberías hacer.
8. **Aprende cómo cuidarte mejor a ti mismo aprendiendo a cuidar a tu familia:** Si aprendes a cuidar de ti mismo y de tus seres queridos, vivirás mejor y más tiempo, aumentando tus hábitos saludables.
9. **Asume tus responsabilidades y se coherente con tus valores de igualdad:** ¿Crees en la libertad y la justicia? Pon en práctica estos valores en casa.
10. **Conviértete en un buen ejemplo:** pon tu grano de arena en la construcción de una sociedad más justa: Conviértete en un modelo para tus hijos/as. Ayuda a que la siguiente generación se libere de estereotipos pasados de moda. Con tu ejemplo, sentarás las bases de una ciudadanía responsable.

ANEXO 3. ¿Cambiamos el rumbo?



Si has decidido comprometerte hasta el fondo con la corresponsabilidad, ¡felicidades! Tomar esa decisión es el primer paso hacia el cambio.

Intenta responder las siguientes preguntas, te ayudarán a adquirir una nueva responsabilidad.

1. ¿Qué motivos tengo para cambiar?

2. ¿Qué metas puedo llegar a alcanzar?

Intenta marcarte metas a largo plazo, a corto plazo e intenta actualizarlas.

3. ¿Qué obstáculos me puedo encontrar?

4. ¿En quién puedo apoyarme?

5. ¿Qué puedo pedirle al resto de personas de mi familia?

Anexo 4. ¿Quién lleva el timón? Encuesta para las familias

Reflexiona sobre quién hace qué en casa para luego poder hacer una buena organización y un plan equitativo con todas las personas que forman parte de la familia. Puedes ayudarte de esta tabla.

¿Quién en mi casa...?	PADRE	MADRE	AMBOS	HIJOS/AS	TIEMPO
Prepara el desayuno					
Prepara la comida					
Friega los cacharros o pone el lavavajillas					
Hacer la compra					
Hacer la lista de la compra					
Organizar o decide el menú diario					
Hace las gestiones bancarias					
Limpia los cristales					
Limpia los baños					
Recoge la ropa diaria					
Quita el polvo					
Hace las camas					
Pone la lavadora					
Tiende la lavadora					
Plancha la ropa					
Ordena la ropa de los armarios					
Va a comprar ropa para hijas e hijos					
Decide las compras relacionadas con el vestuario o decoración de la casa					
Habla con el profesorado de los hijos e hijas					
Revisa las tareas escolares de los hijos e hijos					
Hace arreglos de ropa					
Hace arreglos de mantenimiento de la casa					
Lleva a los hijos/as a las actividades extraescolares					
Organiza vacaciones					
Mantiene los automóviles "a punto"					
Cuida las plantas de la casa					
Cuida los animales de la casa					
Decide hacer una limpieza a fondo					
Acompaña a abuelos o abuelas al centro de salud					
Atiende tareas domésticas de abuelas y abuelos dependientes					
Higieniza a las personas mayores dependientes					
Se preocupa de que cada persona tenga lo que le gusta					
Organiza el tiempo de ocio familiar (ir al cine, fútbol, parque...)					

