

EDUCAR EN CORRESPONSABILIDAD EN EL HOGAR

**Guía práctica para familias de niños y
niñas de Educación Primaria**

*Campaña de sensibilización en corresponsabilidad
en la comunidad educativa del medio rural*

FÓRUMULAS PARA LA IGUALDAD

Campaña financiada con cargo a fondos recibidos del Ministerio de Igualdad Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia Contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables y en colaboración con el Gobierno de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Octubre, 2025.

Autoría, diseño y maquetación del material: Cristina Párraga Sola, Psicóloga Sanitaria. www.compasspsicologia.com

Coordinación de la guía: Cristina Párraga Sola y Carmen Inglés Inglés (Presidenta de AFAMMER- Región de Murcia)

Ilustraciones: Canva

Campaña impulsada por: AFAMMER Región de Murcia

Índice

01	PRESENTACIÓN	4
02	INTRODUCCIÓN ¿Por qué educar en Corresponsabilidad?	7
03	¿QUÉ ES LA CORRESPONSABILIDAD?	10
	3.1. Corresponsabilidad explicada de forma sencilla	11
	3.2. ¿Por qué casi todo recae en las mujeres?	17
	3.3. Estereotipos de género	21
04	LA CARGA MENTAL Y LA DOBLE JORNADA	25
	4.1. El valor del tiempo	34
05	COMO EDUCAR EN CORRESPONSABILIDAD desde la infancia	38
	5.1. La corresponsabilidad también se aprende	39
	5.2. Qué pueden hacer niñas y niños según su edad	43
	5.3. Herramientas prácticas	46
06	CONSTRUYENDO CORRESPONSABILIDAD: Paso a paso en familia	53
07	ANEXOS Y BIBLIOGRAFÍA	60
	7.1. Anexo	61
	7.2. Bibliografía	65

The background features a large yellow semi-circle on the right side and a smaller yellow circle on the top left. A large yellow semi-circle is also positioned at the bottom, partially obscured by a large black number 1.

PRESENTACIÓN

1

PRESENTACIÓN

La presente guía ha sido elaborada en el marco de la **Campaña de Sensibilización en Corresponsabilidad en la Comunidad Educativa del Medio Rural: Fórmulas para la Igualdad**, desarrollada por **AFAMMER Región de Murcia** y financiada con cargo a fondos del **Ministerio de Igualdad** (Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres), en colaboración con el **Gobierno de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia**.

Esta campaña tiene como finalidad principal **promover la corresponsabilidad y la igualdad de género en la comunidad educativa rural**, entendiendo la escuela como un espacio clave para la transformación social. Dentro de este marco, se han diseñado intervenciones dirigidas al alumnado, profesorado y familias, con el objetivo de incorporar una mirada coeducativa que impulse relaciones más justas y equilibradas desde las edades más tempranas.

Esta guía para familias está pensada como una **herramienta práctica que acompaña el día a día en el hogar**, ayudando a comprender y vivir la corresponsabilidad de manera sencilla y real. Con un lenguaje cercano y accesible, **busca que toda la familia se sienta parte del proceso de compartir** tareas, cuidados y tiempos, construyendo juntos un ambiente más justo y equilibrado.

A lo largo de esta guía encontrarás explicaciones claras sobre **qué es la corresponsabilidad y por qué es fundamental para el bienestar familiar**, además de reflexiones sobre los roles que históricamente han afectado la distribución de las tareas en casa. También se proponen ideas para fomentar la participación de todos los miembros de la familia, con ejemplos y recomendaciones para que puedan ponerse en práctica en el día a día.

Dirigida especialmente a familias de niños y niñas de Educación Primaria, **esta guía tiene como objetivo inspirar y facilitar la colaboración de todos sus miembros**, promoviendo valores de **igualdad y respeto** que fortalecen el bienestar y la convivencia familiar.



INTRODUCCIÓN

**¿Por qué educar en
Corresponsabilidad?**

INTRODUCCIÓN

¿Por qué educar en Corresponsabilidad?

Vivir en familia implica compartir espacios, tiempos, afectos y también responsabilidades.

Las tareas domésticas y de cuidado, esas que permiten que todo funcione en casa, a menudo se reparten de forma desigual, **recayendo la mayoría de las veces sobre las mujeres.** Esto no ocurre por casualidad, sino que es el resultado de creencias, aprendizajes y expectativas que hemos ido construyendo como sociedad.

Esta guía busca ofrecer a las familias una mirada clara y práctica sobre la corresponsabilidad, entendida como la **participación activa y equitativa de todos los miembros del hogar en las tareas y cuidados.** Más que repartir tareas, se trata de repensar cómo nos organizamos, qué modelos transmitimos a niñas y niños, y qué tipo de relaciones queremos fomentar.



No se trata de juzgar, sino de tomar conciencia. El objetivo es avanzar hacia hogares más equilibrados y saludables, donde los cuidados se valoren, se reconozcan y se compartan.

Criar con Corresponsabilidad es formar personas más empáticas, autónomas e igualitarias. Y eso empieza por lo que hacemos, y dejamos de hacer, cada día en casa.



¿QUÉ ES LA CORRESPONSABILIDAD?

3

3.1. Corresponsabilidad explicada de forma sencilla



La corresponsabilidad es el reparto equitativo de las tareas domésticas, de cuidado y de organización familiar entre todas las personas que conviven, independientemente de su género, edad o posición dentro del hogar.



No se trata solo de "ayudar",

**sino de asumir de manera justa
y consciente las
responsabilidades que hacen
posible la vida cotidiana.**



ALGUNOS DATOS

Corresponsabilidad en España

Fuente: Termómetro de la Equidad por Laura Sagnier

REPARTO DE TAREAS

Las mujeres realizan un **67%** de veces la organización del hogar, frente a un **33%** de veces que lo hacen los hombres

CUIDADO DE LOS HIJOS

Las mujeres se encargan de todo lo relacionado con la organización de la vida de los niños un **69%** de las veces, frente a un **31%** de veces que lo hacen los hombres.

CARGA MENTAL

Las mujeres soportan la carga mental del hogar el **69%** de las veces frente a un **31%** que lo hacen los hombres

Corresponsabilidad significa que todas las personas que viven en un hogar **participan de forma activa y justa en las tareas** necesarias para que la vida en familia funcione: limpiar, cocinar, cuidar, organizar, planificar.

No se trata de que “uno ayuda” y otro “se encarga”, sino de entender que la casa es responsabilidad de todos y todas, incluyendo a niñas y niños, desde pequeños.

¿Por qué es importante este cambio de mirada?

Porque cuando decimos “ayudo en casa”, en realidad estamos asumiendo que la responsabilidad es de otra persona (generalmente una mujer). En cambio, **hablar de corresponsabilidad implica asumir que todas y todos tenemos un rol activo en el hogar, no secundario.**

EN LUGAR DE DECIR



“Mi marido me ayuda a bañar a los niños”

Decir esto no implica corresponsabilidad ya que los niños son responsabilidad de ambos.

MEJOR DECIR



“Mi marido y yo nos organizamos para cuidar a nuestros hijos”

Aquí sí se utiliza un lenguaje corresponsable, ya que no implica ayuda sino cooperación.

EJEMPLO GRÁFICO

DE CORRESPONSABILIDAD REAL



3.2.

¿Por qué casi todo recae en las mujeres?

Aunque hoy muchas mujeres trabajan fuera de casa, en la mayoría de los hogares siguen siendo ellas quienes se ocupan principalmente de las tareas domésticas y del cuidado de hijos e hijas. Esta realidad no se debe a una cuestión de organización personal ni a que las mujeres tengan algún tipo de habilidad especial para realizar tareas domésticas, sino a un **modelo social aprendido y repetido durante generaciones**.

Desde pequeñas, muchas niñas reciben el mensaje, explícito o implícito, de que deben estar disponibles para cuidar, atender y sostener a los demás. Se espera que sean más responsables, más organizadas y más sensibles. A los niños, en cambio, se les da más libertad, y a menudo se les exige menos dentro del hogar. Este proceso, conocido como **socialización de género**, va moldeando hábitos, creencias y roles que luego se reproducen en la vida adulta.

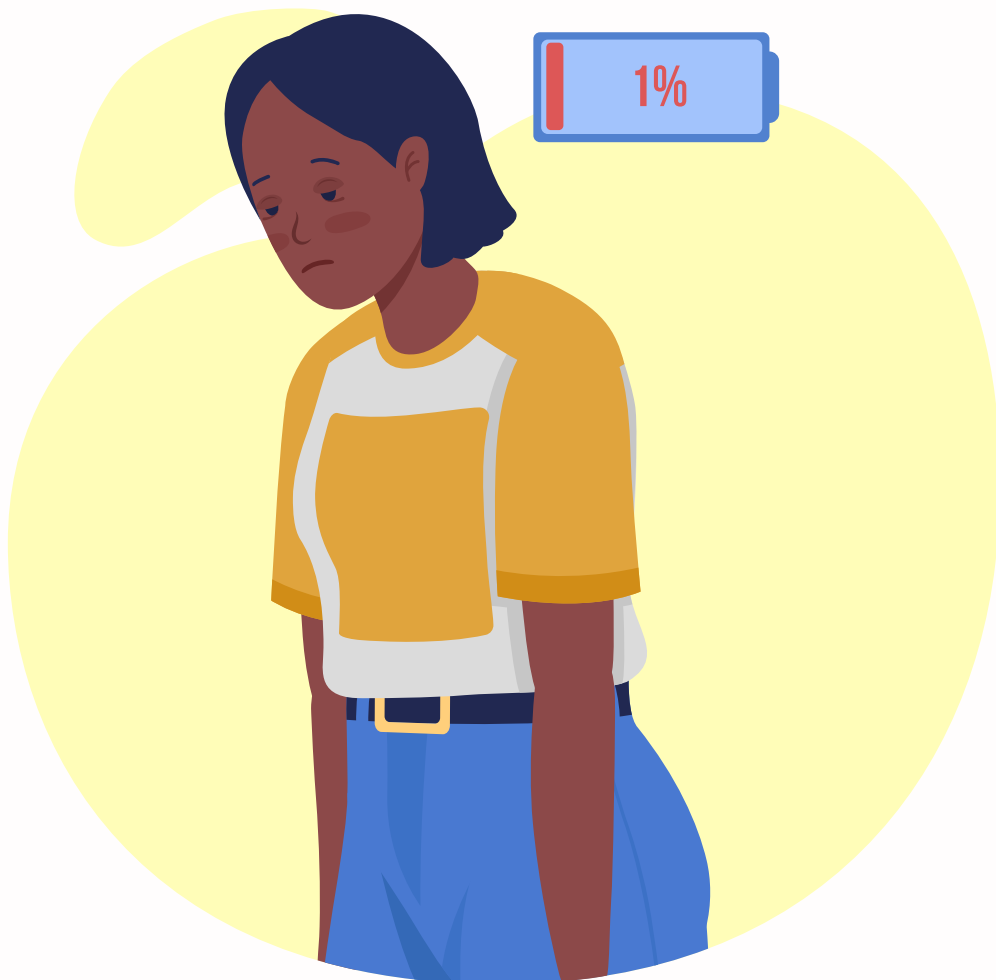
EJEMPLO TIPICO

Cuando hay una comida familiar, muchas veces las mujeres cocinan, preparan la mesa, sirven, recogen y limpian. Los hombres, en cambio, suelen permanecer sentados o a cargo de una sola tarea puntual, como hacer la parrilla o traer bebidas. Nadie lo impone de forma directa, pero todos lo asumen como “lo normal”. Es ahí donde actúan los **estereotipos de género o socialización de género**.



La doble jornada

Como resultado, muchas mujeres terminan asumiendo lo que se conoce como **doble jornada**: trabajan fuera de casa y, al regresar, continúan como principales responsables del hogar. Esta sobrecarga, física, mental y emocional, no siempre se ve, pero tiene consecuencias reales. **La corresponsabilidad propone cuestionar estos hábitos y repartir las responsabilidades de forma más justa**, para que cuidar no sea una carga silenciosa ni exclusiva de una sola persona.



3.3.

Estereotipos de género

Los estereotipos de género son

ideas preconcebidas sobre cómo deben ser y comportarse las mujeres y los hombres.

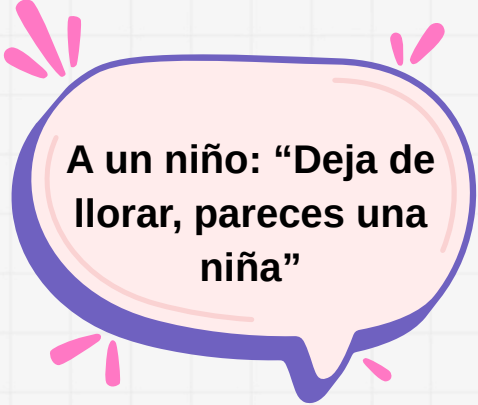
Estas creencias, muchas veces sin intención, ***se transmiten desde la infancia*** y afectan la distribución de tareas en el hogar.



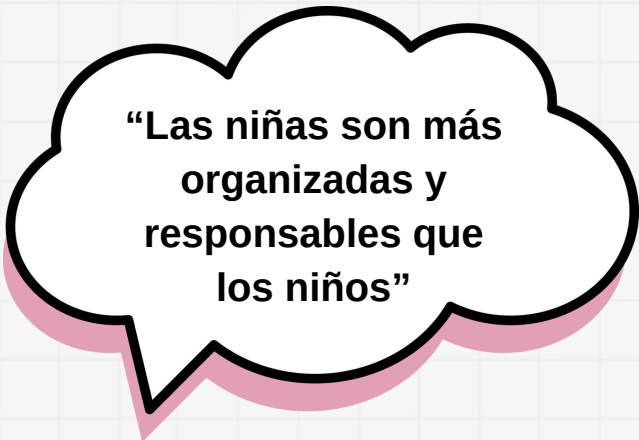
Por ejemplo, es habitual que niñas y niños escuchen:



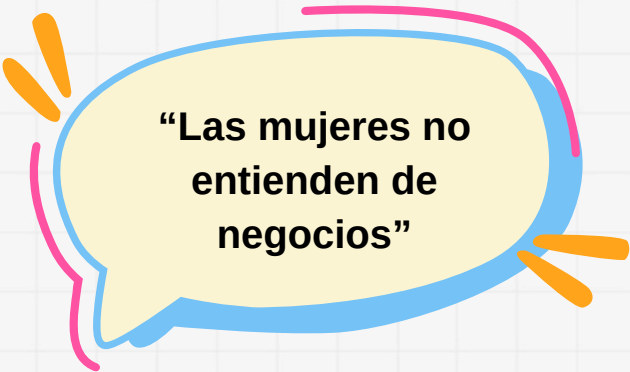
“A las mujeres se les da mejor limpiar”



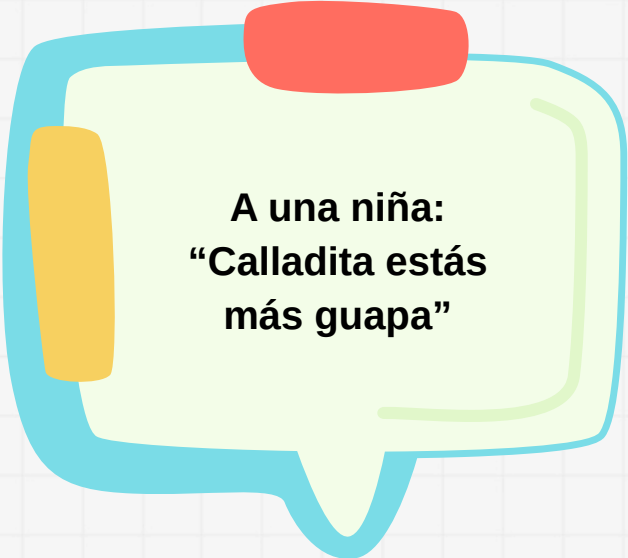
A un niño: “Deja de llorar, pareces una niña”



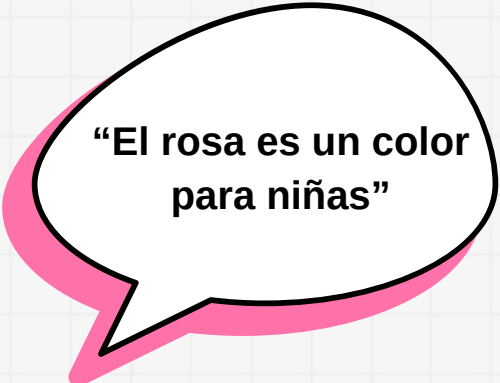
“Las niñas son más organizadas y responsables que los niños”



“Las mujeres no entienden de negocios”



**A una niña:
“Calladita estás más guapa”**



“El rosa es un color para niñas”

Estas expresiones, aunque comunes, refuerzan la idea de que ciertas tareas son “para ellas” o “no les gustan a ellos”. **Este tipo de creencias limita la participación equitativa en las responsabilidades del hogar y perpetúa desigualdades.**

Además, estos estereotipos influyen en cómo niñas y niños se perciben a sí mismos y en los roles que esperan desempeñar en el futuro. Si desde pequeños ven que el cuidado y las tareas domésticas son cosas “de mujeres”, es probable que en su vida adulta **repitan esos patrones sin cuestionarlos.**

Reconocer y cuestionar estos estereotipos es esencial para avanzar hacia una familia donde todas las personas compartan responsabilidades, sin importar su género.



LA CARGA MENTAL Y LA DOBLE JORNADA

Lo que no se ve también cansa



Hablemos de carga mental y de cómo afecta principalmente a las mujeres

La carga mental es ese **trabajo invisible** que implica **estar pendiente de todo lo que sucede en el hogar**: *pensar que hay que ir a comprar para preparar las comidas y cenas, recordar cuándo hay que comprar regalos de cumpleaños, revisar la ropa que necesitan los niños, coordinar la limpieza, planificar las citas médicas o escolares y anticipar lo que falta o puede surgir.*

El trabajo doméstico no implica solo hacer tareas, sino que también incluye **mantener siempre activa la organización y la planificación** para que todo funcione. Este trabajo, sin duda, suele recaer mayoritariamente en las mujeres y aunque no siempre se ve, genera un desgaste constante.

Aunque este trabajo es fundamental para que la familia funcione, **no es remunerado ni reconocido socialmente**. No tiene gran peso en las estadísticas ni en el mercado laboral, pero es la base que permite que todo lo demás ocurra. Cuando esta responsabilidad recae en una sola persona, sobre todo cuando esa persona también tiene un trabajo fuera del hogar, **suele generar fatiga, estrés y sensación de agotamiento constante**.

ASÍ SE VE



ASÍ SE SIENTE

FATIGA CRÓNICA

Sensación de estar siempre cansada, incluso tras descansar.

IRRITABILIDAD

O cambios de humor frecuentes.

ANSIEDAD Y TRISTEZA

Sobre todo cuando el esfuerzo no se ve ni se valora.

CULPABILIDAD

Por no llegar a todo y por sentir que no hace las cosas suficientemente bien.

HIPEREXIGENCIA Y PERFECCIONISMO

Dificultad para delegar, pedir ayuda o permitir el error, reforzada por modelos de “madre perfecta” o “mujer que puede con todo”.

AGOTAMIENTO COGNITIVO

Que provoca dificultad para concentrarse, tomar decisiones o recordar tareas simples.

MIGRAÑAS

O dolores de cabeza frecuentes.

PÉRDIDA DE IDENTIDAD

Cuando todo gira en torno al cuidado y la organización del hogar y se deja de lado el espacio propio.

DOLORES FÍSICOS

Sobre todo en cuello, espalda o mandíbula, causados por el estrés acumulado.



Cómo podemos repartir no solo lo que se hace, sino también lo que se piensa y se organiza.

No basta con dividir las tareas domésticas; es necesario también compartir la carga mental. Esto significa **que todos participen en la planificación y anticipación** de las responsabilidades del hogar.

Repartir esta carga implica conversar sobre quién se hace cargo de qué y cuándo, distribuir las decisiones y comprometerse no solo a actuar, sino a estar atentos y organizar en conjunto. Solo así se puede aliviar la sobrecarga y promover la corresponsabilidad en la familia.

¿Y por qué cuesta tanto repartir las tareas en casa?

El motivo reside en la **socialización de género**, la cual empieza en la infancia y afecta a cómo actuamos de adultos y a cómo percibimos nuestras propias responsabilidades.

Muchas mujeres sienten que “les toca” organizar y cuidar, incluso sin que nadie se lo pida. Muchos hombres, no han aprendido a asumir esas tareas como propias y pueden sentirse incómodos, inseguros o directamente desconectados de muchas de las obligaciones de casa.

La justificación: la mayor barrera de la corresponsabilidad

Frases como:

- *“Yo lo dejaría hacerlo, pero es que él no lo hace bien”*
- *“Ella es más organizada, por eso lo hace ella”*
- *“Si tengo que explicarlo, tardo más que si lo hago yo”*
- *“Es que no se da cuenta...”*

Estas expresiones, aunque a veces se dicen sin mala intención, **refuerzan la desigualdad**. Hacen que una persona mantenga el control de todo, tanto de lo que se hace como de lo que se piensa, mientras la otra se mantiene en un rol secundario o pasivo.

Aprender a hacer tareas también es parte de corresponsabilizarse. Nadie nace sabiendo cómo “se lleva una casa”: se aprende, se practica, se mejora. Si solo una persona se encarga “porque lo hace mejor” o “porque va más rápido”, **lo que se mantiene es la desigualdad, no el orden**.

Cómo acercarse a la Corresponsabilidad sin generar culpa ni conflictos

Uno de los principales miedos al hablar de este tema en casa es que se generen discusiones, reproches o sentimientos de culpa. Pero **el cambio no tiene que partir de la acusación, sino del diálogo**. El objetivo no es señalar quién hace menos, sino visibilizar lo que no se ve, repartir las cargas de forma más justa y construir juntos un entorno más equilibrado.

A continuación se presentan algunas ideas para iniciar el cambio:

Hablar desde el “yo”, no desde la crítica

Por ejemplo, en lugar de decir:

“Nunca me ayudas con los niños”

Decir: **“Yo siento que estoy pendiente todo el tiempo de las tareas del cole, y me vendría bien que tú también lo tengas presente.”**

Visibilizar las tareas invisibles

Hacer el ejercicio de decir en voz alta todo lo que hay que tener en cuenta en una semana:

“El lunes hay que llevar a la niña al dentista”, “El jueves es el cumple del compañero de clase, tenemos que comprar regalo”, “Falta detergente y papel higiénico”, etc.

Esto ayuda a repartir no solo lo que se hace, sino lo que se piensa.

Aceptar la imperfección

Si una persona empieza a encargarse de una tarea nueva, es probable que al principio se equivoque o no lo haga como el otro espera. Por ejemplo, *si empieza a preparar la mochila del colegio, puede olvidarse algo*. No es motivo para dejar de hacerlo, sino parte del aprendizaje compartido.

Valorar los pequeños avances

Decir frases como:

“Gracias por acordarte de eso, me quitó un peso de encima”,
o **“Me ayudó mucho que tú te encargaras de esa parte”**

puede parecer simple, pero refuerza la idea de que el esfuerzo de corresponsabilizarse tiene un impacto real en el día a día de la familia.



El cambio requiere tiempo, disposición y práctica. No se trata solo de repartir tareas, sino de cambiar hábitos, formas de pensar y modos de comunicarse. Aunque requiere esfuerzo, es posible y vale la pena:

Una familia más corresponsable es también una familia más JUSTA, más SANA y más UNIDA.

4.1. El valor del tiempo:

Corresponsabilidad para equilibrar responsabilidades y ocio

En muchas familias, el día a día se convierte en una sucesión de tareas sin pausa: trabajar, cuidar, organizar, recordar, resolver... y al final del día, apenas queda tiempo para una/o misma/o o para disfrutar. **Este desequilibrio afecta especialmente a las mujeres**, que suelen asumir no solo las tareas físicas, sino también las mentales y emocionales del hogar.

Hablar de corresponsabilidad es también hablar del valor del tiempo. Todos los tiempos importan: el de trabajar, cuidar, descansar y disfrutar. Y todos merecen ser respetados.

Para avanzar hacia un reparto más justo, no basta con hacer una lista de tareas: **hace falta repensar cómo se organiza la vida familiar.** *¿Quién planifica? ¿Quién cuida sin que se note? ¿Quién tiene ratos de descanso y quién no puede parar?*

Una estrategia útil es diferenciar **tres tipos de tareas**:

- **Físicas:** limpiar, cocinar, llevar a los niños/as al colegio o actividades extraescolares...
- **Mentales:** planificar menús, recordar citas, prever lo que hace falta...
- **Emocionales:** acompañar, calmar, cuidar los estados de ánimo...

La Corresponsabilidad implica que todas estas tareas se compartan, y no recaigan siempre en una sola persona.

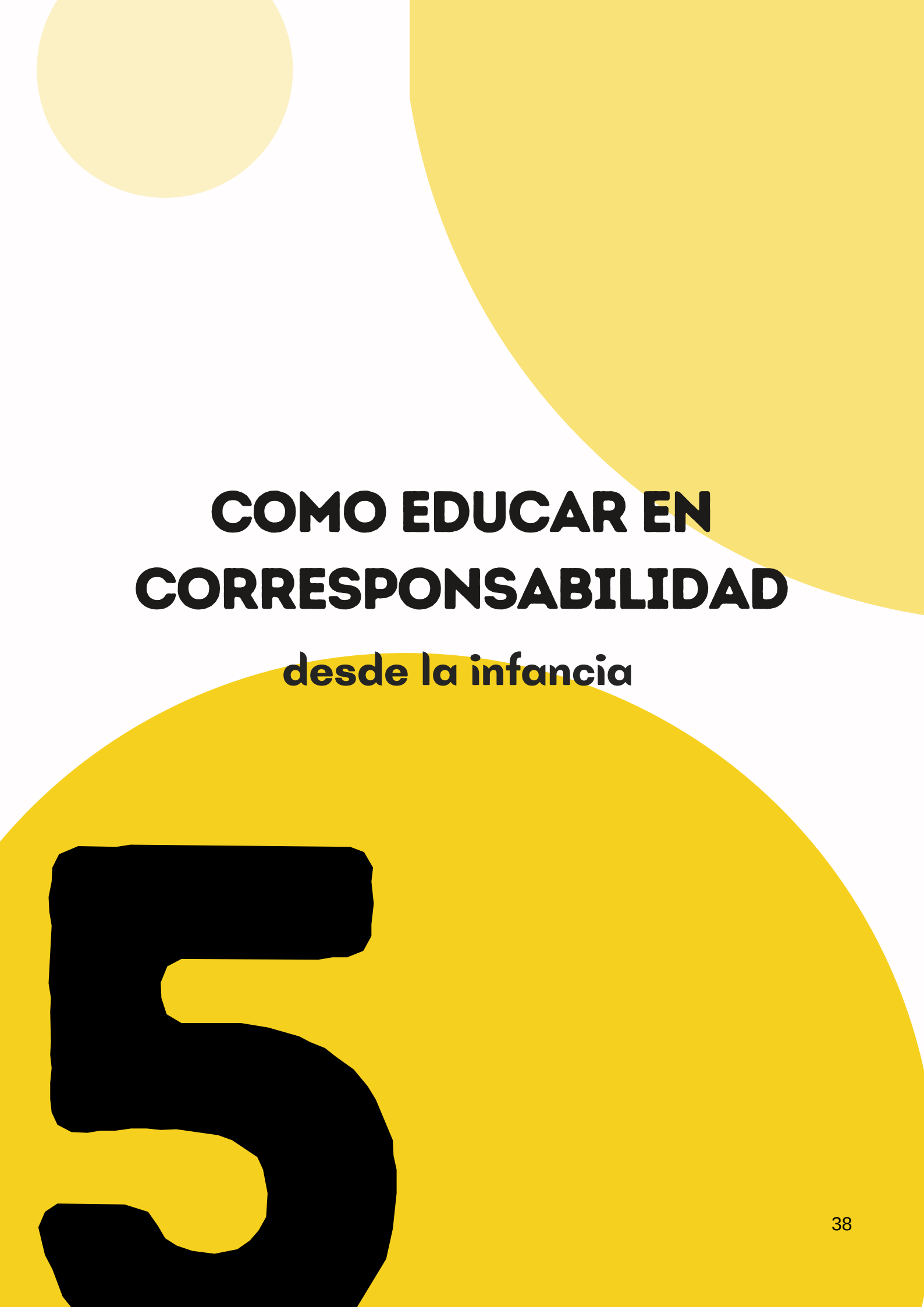
Pequeños cambios que pueden aliviar mucho:

- **Repartir tareas invisibles** (como por ejemplo, pensar qué comer, revisar si faltan productos de limpieza o higiene o revisar el horario de los niños para ver si hay que preparar materiales para sus actividades).
- **Respetar tiempos de descanso individuales** (Es importante que todos los miembros de la familia cuenten con espacios de tiempo para descansar, realizar algún hobby o quedar con amistades. De esa manera se nutren otros roles individuales más allá del rol de padres o de cuidadores.)
- **Alternar responsabilidades semanales.** (Si una semana se encarga uno de hacer la lista de la compra e ir a comprar, a la semana siguiente lo hará la otra persona).
- **Acordar rutinas que equilibren esfuerzo y bienestar.** (Meter dentro de la agenda espacios de tiempo para disfrutar todos juntos en familia, como por ejemplo un ratito al final del día o los fines de semana planificar salidas donde todos puedan disfrutar).



Vivir en corresponsabilidad no significa hacerlo todo perfecto, sino cuidar que nadie cargue con todo.

Porque cuando todos participan, todos pueden también DESCANSAR, DISFRUTAR Y VIVIR CON MÁS CALMA Y PAZ MENTAL.



COMO EDUCAR EN CORRESPONSABILIDAD

desde la infancia

5

5.1. La Corresponsabilidad también se aprende

La corresponsabilidad no se limita a los adultos, sino que se debe enseñar desde pequeños. Involucrar a niños y niñas en el cuidado del hogar y de los demás no es “explotarlos” ni “quitarles la infancia”, como a veces se teme, sino una forma de formarlos en valores fundamentales: **respeto, empatía, justicia, autonomía y cooperación**.

Cuando participan en las tareas del hogar de forma ajustada a su edad, los niños aprenden que el cuidado no tiene género, que vivir en comunidad implica colaborar, y que su aporte importa. **Este aprendizaje** no solo es útil para hoy, sino que **les da herramientas para su vida adulta**.

Cuando se educa en corresponsabilidad, toda la familia sale ganando. A continuación se describen algunos de los **beneficios de ser una familia Corresponsable**:





Las madres dejan de ser las únicas responsables de recordar, organizar y ejecutar todo. Esto reduce su carga mental, su agotamiento y el sentimiento de estar “siempre pendientes”. También les permite tener más tiempo personal, descanso real y espacio para sí mismas, algo que muchas veces se posterga indefinidamente y les permite tener más oportunidades para desarrollar su carrera profesional.



Los padres se vinculan de forma más cercana con el día a día familiar, especialmente con sus hijos e hijas. No solo “ayudan”, sino que se convierten en figuras activas de cuidado, creando relaciones más profundas y afectivas. También se liberan del rol limitado del “proveedor” de la casa y participan más plenamente en la vida familiar.



Los niños y niñas ganan en autonomía, autoestima y sentido de pertenencia. Al participar en las tareas del hogar, aprenden que su aporte tiene valor, que todos pueden cuidar, y que colaborar no depende del género. Esto fortalece su responsabilidad, su confianza y su capacidad para convivir de forma respetuosa.



**Formar en Corresponsabilidad
no solo mejora la organización
familiar. Fortalece los vínculos,
reduce los conflictos,
distribuye mejor el tiempo y el
esfuerzo, y genera un entorno
más equilibrado y justo para
todos.**

5.2. Qué pueden hacer niños y niñas según su edad

Las responsabilidades deben adaptarse a la edad y a las capacidades de cada niño o niña. No se trata de que “ayuden”, sino de que formen parte activa del hogar, desde lo cotidiano.

3-5

AÑOS

Pueden guardar sus juguetes, llevar su ropa sucia al cesto, participar al poner y quitar la mesa.

6-8

AÑOS

Pueden hacer su cama, ordenar su ropa, preparar su mochila, colaborar en tareas sencillas como regar plantas o dar de comer a las mascotas.

9-12

AÑOS

Pueden colaborar en la cocina, organizar su espacio, colaborar en la lista de la compra, hacerse cargo de una tarea semanal como sacar la basura o doblar su ropa.

Participar en las tareas domésticas no solo los educa como personas corresponsables, sino que también **refuerza su autoestima**: sienten que se les tiene en cuenta, que pueden contribuir y que su presencia en casa no es solo pasiva, sino activa.

Cómo hablar de corresponsabilidad en familia

HABLAR DESDE LO POSITIVO:

“Aquí todos colaboramos porque todos vivimos en esta casa”.

EVITAR REFORZAR ESTEREOTIPOS:

No elogiar a las niñas por “ser responsables” ni a los niños por “ayudar”, como si no fuera su responsabilidad.



DAR OPCIONES SEGÚN GUSTOS E INTERESES:

“¿Prefieres ocuparte de alimentar al perro o de poner la mesa?”

EXPLICAR CON CLARIDAD:

“No se trata de ayudar a mamá, sino de cuidar entre todos.”

Hablar de corresponsabilidad es hablar de cómo queremos **convivir y cuidarnos como familia**.

5.3. Herramientas prácticas

TABLAS DE TAREAS POR EDAD

Una tabla visual (en papel, pizarra o cartulina) ayuda a que cada miembro de la familia sepa qué le corresponde y cuándo.

Se pueden organizar por días de la semana, por tipo de tarea o por turnos. Para los más pequeños, pueden incluir dibujos o pictogramas (por ejemplo: una escoba, una mochila, un plato) y usarse con imanes o pegatinas.

Ejemplo:

- Lunes: Pedro pone la mesa, Lucía riega las plantas.
- Martes: Lucía ordena los libros, Pedro barre el pasillo.

Revisarlas juntos semanalmente refuerza el compromiso y permite hacer ajustes.

ACUERDOS FAMILIARES

Establecer juntos normas básicas ayuda a que todos entiendan que las tareas no son "castigos" ni "favores", sino parte de vivir en común.

Se pueden hacer acuerdos simples como por ejemplo:

- Cada uno se ocupa de recoger lo que usa.
- Nadie se sienta hasta que la mesa esté puesta.
- Los domingos repasamos juntos cómo ha ido la semana.
- Cada uno hace su cama y ordena su dormitorio.
- La ropa sucia va al cesto, no al suelo.
- Quién cocina no friega.
- Los planes de la semana se organizan entre todos.

Estos acuerdos deben ser consensuados y se pueden escribir y colgar en la cocina o en la puerta del frigorífico.

JUEGOS Y DINÁMICAS

Para los más pequeños, convertir las tareas en algo lúdico puede ser muy eficaz.

Por ejemplo:

- EL "RETO DEL MINUTO": poner música y ver cuántos juguetes se recogen en un minuto.
- EL "INSPECTOR DEL ORDEN": cada día uno revisa si se cumplió el acuerdo y pone una pegatina con carita sonriente.
- EL "BINGO DE TAREAS": completar una línea con acciones realizadas durante la semana.

Convertir las tareas en un juego favorece la implicación y evita discusiones y rabietas por parte de los más pequeños.

CUENTOS Y LIBROS INFANTILES

Los cuentos son una herramienta muy poderosa para transmitir valores. Hay muchos libros que abordan temas como el reparto de tareas, los estereotipos de género, el cuidado en familia y la empatía.

Algunos ejemplos que puedes utilizar para educar en valores a tus hijos e hijas:

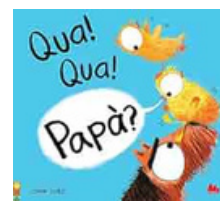
- ¿Hay algo más aburrido que ser una princesa rosa? – Raquel Díaz Reguera



- Yo voy conmigo – Raquel Díaz Reguera



- Cua, cua... ¿papá? – Lorna Scobie



- Rael y el gran oso (ver anexo)

(Fuente: cuento extraído del manual didáctico sobre Corresponsabilidad "Tanto monta ¿monta tanto? Siempre Isabel, a veces Fernando. Autoría: Equipo Ágora.)

Leerlos juntos y comentarlos ayuda a naturalizar la conversación sobre estos temas sin necesidad de "dar lecciones".

MÁS CUENTOS



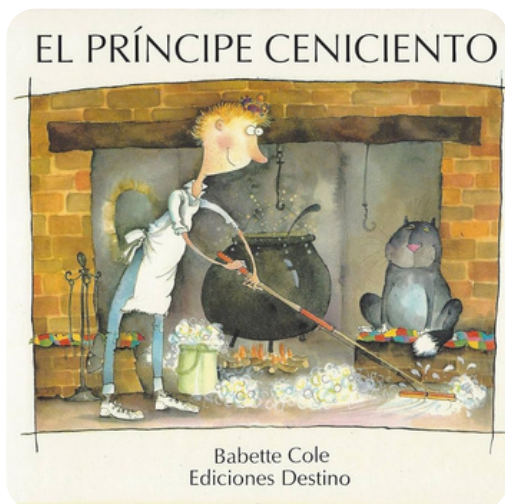
“Una aventura de cuidado”

Fomentar la igualdad de género y la corresponsabilidad en los cuidados.



“Las aventuras de minicornio”

Visibiliza diferentes modelos de familia, la corresponsabilidad, romper con los roles de género tradicionales y los estereotipos sexistas.



“El príncipe ceniciento”

Un cuento que rompe con los estereotipos de género tradicionales al presentar a un príncipe que realiza tareas domésticas.

WEBS Y APPS



Educando en igualdad

Portal que ofrece una amplia gama de recursos educativos sobre coeducación, igualdad de género y corresponsabilidad.



Happy Kids Timer

Aplicación que convierte las tareas domésticas en juegos, motivando a los niños a colaborar en casa.



Kahoot

Plataforma para crear cuestionarios interactivos sobre igualdad y corresponsabilidad. Aunque está más enfocada a la escuela, también se puede usar en casa a modo de juego.



CONSTRUYENDO CORRESPONSABILIDAD

Paso a paso, en familia.



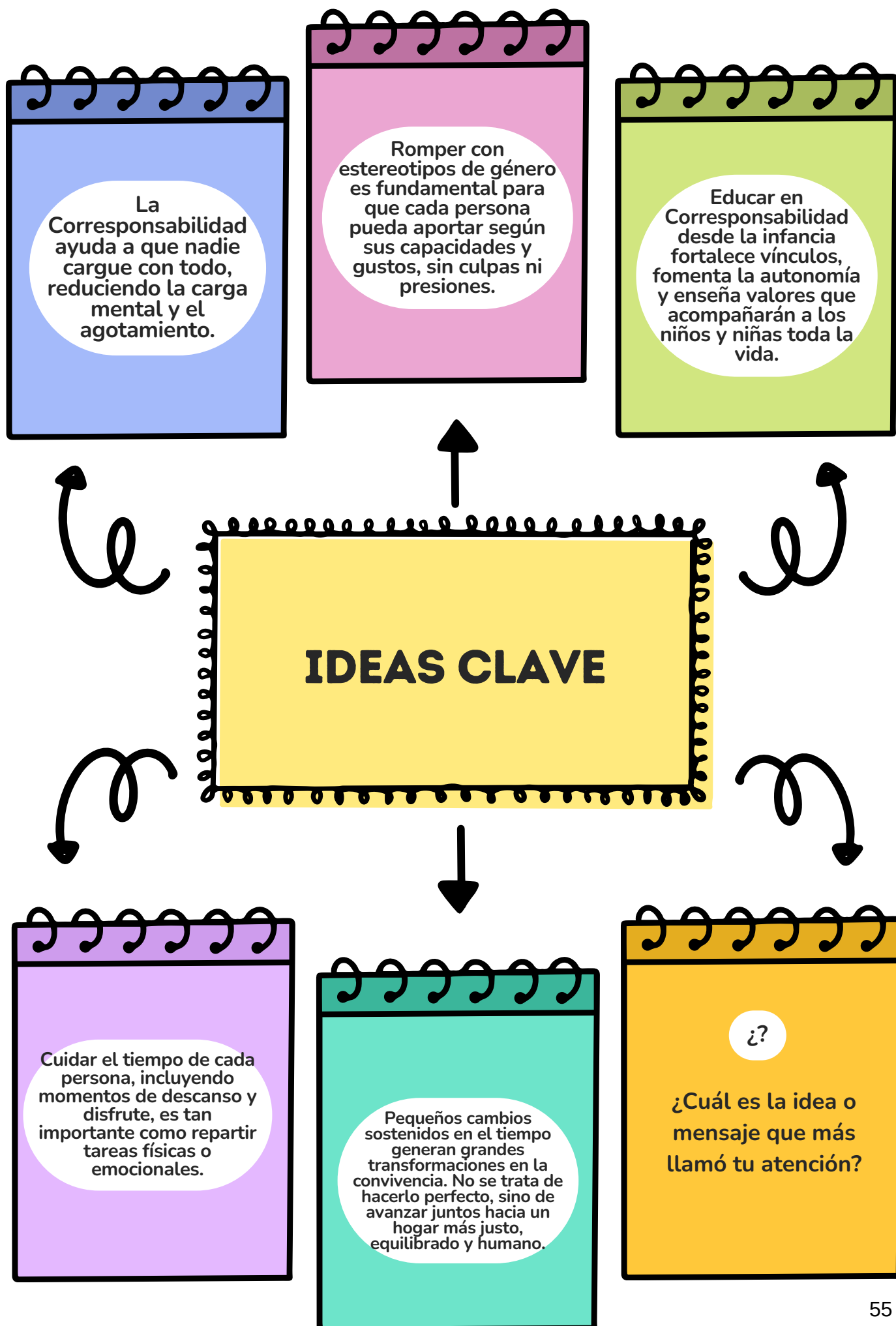
Hacia una familia Corresponsable

A lo largo de esta guía hemos visto que la corresponsabilidad no es solo repartir tareas, sino también compartir tiempos, cuidados, decisiones y emociones. **Es un camino que involucra a todos los miembros que viven en casa** y que, poco a poco, genera un ambiente más justo, equilibrado y saludable para todos.

La corresponsabilidad no es un ideal lejano, sino una práctica cotidiana que **empieza por tomar conciencia y revisar, sin culpa, cómo convivimos y cómo podemos mejorar.**

No se trata de hacerlo todo perfecto, sino de avanzar con pasos pequeños, compartidos y sostenidos en el tiempo.

Recordemos algunas **ideas clave** vistas a lo largo de esta guía para tener presentes en el día a día:



COMPROMISOS

QUE CAMBIAN VIDAS

Para acompañar este camino, te proponemos **tres compromisos** que pueden guiar a tu familia hacia una corresponsabilidad real y sostenida en el tiempo:

EVALUACION

EVALUAR LA SITUACIÓN FAMILIAR

Tomarse un momento para reflexionar juntos sobre cómo se reparten las tareas, los cuidados y el tiempo. *¿Quién hace qué? ¿Qué se podría mejorar para que nadie cargue demasiado?*

EL PLAN

CREAR UN PLAN FAMILIAR DE CORRESPONSABILIDAD

Definir acuerdos claros y flexibles que se adapten a la realidad de cada hogar. Pueden ser *listas de tareas, calendarios compartidos o simplemente momentos para conversar y ajustar lo que sea necesario.*

DAR EJEMPLO

EDUCAR CON EL EJEMPLO

Niñas y niños son grandes observadores, por ello hay que mostrar con acciones lo que queremos que aprendan: *compartir responsabilidades, respetar el tiempo de los demás, valorar el esfuerzo conjunto.*

The background features three large, overlapping yellow circles. One circle is in the top left, another is in the top right, and a third, larger one is at the bottom, partially cut off by the edge of the page.

CONCLUSIÓN FINAL

Cuando se trata de ser corresponsable no hay fórmulas mágicas

Estos compromisos no son una receta mágica, ni una fórmula única que funcione igual en todas las familias. **No hay soluciones inmediatas ni modelos perfectos.** Lo que sí hay es una oportunidad: la de detenernos, mirar hacia dentro y preguntarnos cómo vivimos, cómo nos organizamos y cómo nos cuidamos unos a otros.

Esta guía es una invitación a hacer visibles esas tareas que muchas veces se dan por hechas, a poner palabras donde ha habido silencios y a repartir de forma más justa el tiempo, las responsabilidades y el cuidado. **No se trata de exigir más, sino de construir con más conciencia y equilibrio.**

Somos conscientes de que dar estos pasos no siempre es fácil, pero cada pequeño cambio tiene un impacto real en la familia. Cuando el esfuerzo se comparte, el bienestar crece. Cuando se habla con honestidad, se generan acuerdos. Y cuando las niñas y los niños ven corresponsabilidad en casa, **aprenden a convivir desde el respeto, la igualdad y la empatía.**



**“La corresponsabilidad
es mucho más que
repartir tareas: es
construir juntos el futuro
que queremos para
quienes más amamos.”**

The page features a minimalist design with yellow geometric shapes. In the top left, there is a small yellow circle. In the top right, a larger yellow semi-circle is partially visible. A large yellow semi-circle occupies the bottom half of the page. The title 'ANEXOS Y BIBLIOGRAFÍA' is centered in the white space between the top and bottom yellow shapes. A large, bold, black number '7' is positioned on the left side, overlapping the bottom yellow semi-circle.

ANEXOS Y BIBLIOGRAFÍA

7.1. Anexo

RAEL Y EL GRAN OSO

(Fuente: cuento extraído del manual didáctico sobre Corresponsabilidad "Tanto monta ¿monta tanto? Siempre Isabel, a veces Fernando. Autoría: Equipo Ágora.)

Rael vivía en el planeta Andrómeda con sus dos hermanos, su papá y su mamá. En ese planeta son las mamás las únicas encargadas de las tareas de la casa junto con sus hijas, aunque también tengan otro trabajo fuera de casa, mientras que los papás solo se encargan de su trabajo y cuando llegan a casa no tienen que hacer nada más. El papá de Rael era agricultor y su mamá era veterinaria y además trabajaban en una granja, mientras Rael y sus hermanos iban a la escuela. Pero Rael tenía un amigo muy especial, El Gran Oso Kibo. Los osos son animales mágicos y sagrados en los bosques de Andrómeda y Kibo era un oso especial.

Cuando Rael no tenía que ir a la escuela, se marchaba al monte a jugar con Kibo durante horas y horas. Le gustaba acariciar su suave cabeza y acompañarle a robar miel a las abejas... aunque a veces se llevaban algún picotazo por parte de éstas. Pero ocurrió que un día después de jugar con Kibo en el monte, Rael regresó a casa pero mamá no se encontraba allí. Se había tenido que marchar de viaje a una importante misión de trabajo, a causa de una epidemia, que se había desatado entre los animales de granja, al sur del planeta. Esto le mantendría fuera de casa por una temporada.

Papá reunió a sus tres hijos y les comunicó que desde aquel día Rael, por ser el mayor, cuidaría de la casa en ausencia de mamá, ya que no tenían ninguna hermana que pudiera ocupar el sitio de mamá.





Rael desde ese día tenía que hacer todas las tareas de la casa, cocinar, lavar, planchar, tender, fregar, limpiar, hacer la compra, hacer las camitas...etc., etc. Cuando venía de la escuela se pasaba toda la tarde trabajando en casa sin descanso, mientras que sus hermanos se marchaban a hacer deporte, sin colaborar en nada y encima ensuciaban y desordenaban todo. Rael se quedaba trabajando sin parar. Por la noche, igual que él hacía antes, después de cenar, todos veían la tele mientras que Rael tenía que recoger los platos y limpiar lo que se había ensuciado de la cena y preparar la comida para el día siguiente. También era el primero en levantarse para preparar el desayuno de los demás.

Pero a Rael no le importaba tanto tener que trabajar sin descanso, escuela-casa, casa- escuela, sino no poder jugar con su querido amigo Kibo. Ocurrió que Rael, enfermó porque echaba de menos a su compañero de juegos. Cada día comía menos y tenía menos fuerza para hacer las tareas, hasta que una mañana se encontraba tan triste y cansado que no pudo ir a la escuela. Por la tarde, extrañada por su falta, vino a visitarle su maestra. Rael le explicó que se sentía muy cansado y triste, echaba de menos a su mamá, trabajaba sin descanso y sobre todo echaba de menos a su compañero de juegos, el oso Kibo, a quien hacía semanas que no veía. A causa de tantas tareas acumuladas no tenía tiempo para jugar y se sentía sin fuerzas para ir a la escuela.

Su maestra le propuso dejar las tareas de aquella tarde para ir a ver a Kibo. Al llegar a la montaña encontraron a Kibo tumbado en la hierba y también algo triste por la ausencia de su amigo. Al oír la voz de Rael, el oso abrió los ojos, se le iluminó la mirada y salió corriendo al encuentro de su amigo. Corretearon por el bosque y fueron en busca de miel. Rael ya no se sentía cansado y sonreía contento y animado, pero entre tanta algarabía se adentraron demasiado en el bosque y perdieron de vista a su maestra, que cansada de buscarles durante horas, regreso al pueblo para pedir ayuda. Mientras tanto el papá y los hermanos de Rael llegaron a media tarde de trabajar y de hacer deporte, vieron que Rael no estaba. Pensaron que algo malo le había sucedido y salieron a buscarle. En el camino del bosque se encontraron con la maestra que les contó lo sucedido. Antes de que cayera la noche se apresuraron a llegar al bosque para buscarle y le encontraron correteando alegremente por el claro, seguido de Kibo. Cuando su papá les vio no cabía en sí de gozo al comprobar que nada malo le había ocurrido a su hijo y por ver al bueno de Kibo correteando tras él.

Rael les contó lo sucedido y explicó a su padre lo triste y cansado que se sentía y también lo dura y sacrificada que era la doble jornada de trabajo.... La escuela y las tareas de la casa no le dejaban ningún tiempo para compartir con su amigo el oso y para jugar o hacer deporte como sus hermanos pequeños. Su padre le comprendió y a partir de entonces decidieron compartir las tareas de la casa entre todos para que así todos tuviesen tiempo libre para divertirse y descansar.

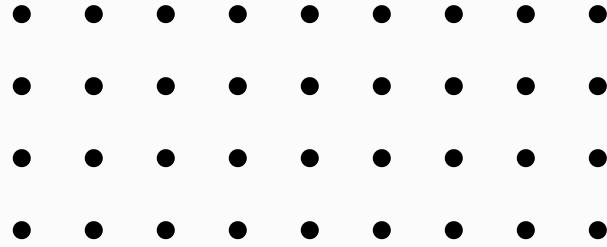
Cuando regresó la mamá de Rael se alegró de este cambio, pues a partir de ese momento ella ya no tendría que regresar del trabajo y hacer todo, sin tiempo para nada. Compartiendo las tareas entre toda la familia, ella estaría más descansada, tendría tiempo libre y el reparto de tareas sería mucho más justo.



7.2. Bibliografía

- Baena, L. (2024, 7 de mayo). Datos de encuesta Sin madres no hay futuro, Asociación Yo No Renuncio / Club Malasmadres]. ABC. Recuperado de <https://www.abc.es/familia/mujeres/laura-baena-malasmadres-necesitamos-vivir-maternidad>.
- Blahopoulou, J. (2024). Guía práctica de corresponsabilidad familiar. Govern de les Illes Balears.
- Cole, B. (1998). El príncipe Ceniciento. Ediciones Destino. Recuperado de: generoymetodologias.org
- Comillas, Universidad Pontificia. (2023). «Conciliar no es solo cuidar, es salud mental». Observatorio de Conciliación, Corresponsabilidad y Diversidad. Estudio que analiza el uso del tiempo y su relación con la calidad de vida, la salud mental y el bienestar de las familias.
- Gentil Alpériz, M. Á., & Pineda Sánchez-Garrido, T. (2013). ¡Una aventura de cuidado! InteRed. Recuperado de <https://www.educarenigualdad.org/ideas-para-educar-en-igualdad-2/>
- Instituto Andaluz de la Mujer. (2023). Coeducación y familia (Manual). Junta de Andalucía.
- Lardiés, G., & COPPA Aragón. (2024). “La paridad real aliviaría la doble carga laboral y familiar que empeora la salud mental de las mujeres”. ElDiario.es. Informe centrado en cómo la falta de corresponsabilidad repercute en la salud mental femenina.
- Magallanes, A. (2018). Las aventuras de Minicornio. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales, Instituto Andaluz de la Mujer. Recuperado de <https://www.educarenigualdad.org/cuentos-por-la-igualdad-en-el-dia-internacional-del-libro/>
- Martin, E., Dahlin, M., Ocampo, C. E., Reich, S., & Cabrera, N. (2024). How new mothers' and fathers' allocation of tasks relate to their coparenting relationship. Journal of Family Issues. <https://doi.org/10.1177/0192513X231211460>
- Martínez Fuentes, G., & Soriano Miras, R. M. (Coord.) (2024). Parejas igualitarias. Realidades sobre corresponsabilidad y cuidados. Concejalía de Igualdad, Ayuntamiento de Granada.

- Ministerio de Igualdad. (2022). Corresponsabilidad y conciliación en las familias: Guía práctica. Ministerio de Igualdad.
- Papí-Gálvez, N., & Orbea Mira, J. (2011). Comunicación institucional eficaz en igualdad de género: Sensibilizar en corresponsabilidad: claves y recomendaciones. AEACP.
- Real Montero, S. (2015). La corresponsabilidad en la Unión Europea, un camino por recorrer. *Lex Social: Revista de Derechos Sociales*, 6(1), 179-200. Recuperado de https://www.upo.es/revistas/index.php/lex_social/article/view/1661
- Rebolledo Deschamps, M. L. (2022). Guía para educar en corresponsabilidad dirigida a familias. Equipo Ágora Género. Recuperado de <https://www.equipoagoragenero.com/wp-content/uploads/2022/07/Guia-Educacion-en-la-corresponsabilidad.pdf>
- Sagnier, L. (2023). Termómetro de la equidad: encuesta sobre parejas heterosexuales que conviven hombre-mujer. Recuperado de <https://laurasagnier.com/termometro-equidad/>
- Sanz Moreno, N. (2022). Corresponsabilidad en la conciliación de la vida personal, familiar y laboral tras la aplicación del Real Decreto-Ley 6/2019. Hacia la igualdad real y efectiva de género en España (Trabajo Fin de Grado). Universidad Pablo de Olavide.
- Universidad Autónoma de Madrid. (2021). Guía de conciliación y corresponsabilidad. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de: <https://www.uam.es/uam/noticias/guia-uam-facilita-tramitacion-medidas-conciliacion-corresponsabilidad>
- Vélez González, C. (2018). La corresponsabilidad como objetivo: análisis de los permisos de maternidad, paternidad y parentales en tres modelos europeos (Trabajo de Fin de Grado). Universidad Pompeu Fabra.



Campaña financiada con cargo a fondos recibidos del Ministerio de Igualdad Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia Contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables y en colaboración con el Gobierno de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Guía y proyecto impulsada por AFAMMER Región de Murcia

