



SENTIMENT DE COMUNITAT- CORESPONSABILITAT

Les tasques domèstiques.... SÓN COSA DE TOTS?

M. Helena Tolosa

(Adaptació material Generalitat de Catalunya i Ajuntament de Sant Cugat)

1. COM COMPARTIM EL NOSTRE TEMPS? EL QÜID DE LA QÜESTIÓ¹

Valorar el treball que es realitza en una casa és el que qualsevol ésser humà hauria de fer. Molts pensen que les coses es fan soles, no s'adonen del que representa gestionar una casa, una família i tenir les coses netes i endreçades. VALORAR I RESPECTAR.

Per aconseguir aquest canvi en la cultura del temps, cal començar per una reflexió individual; partir de la nostra pròpia vivència és la millor manera de conèixer com usem el temps, com el gestionem i quins són els nostres límits.

Aquest test és una manera senzilla de visibilitzar alguns aspectes on podem incidir per provocar petits canvis en l'organització del nostre temps i, si es tenen en compte, contribuiran sens dubte a una millora de la nostra qualitat de vida.

Compartim el lleure

La coresponsabilitat comporta molts beneficis per a tothom. Compartir les responsabilitats i tasques domèstiques, així com el fet de tenir cura dels altres impliquen que cadascun dels membres de la llar tingui més temps per poder gaudir amb igualtat del lleure.

1. Tens temps per fer les activitats d'oci que t'agraden?

- Sí, sovint.
- Menys del que voldria.
- Mai.

2. Amb quina freqüència fas activitats d'oci amb les persones amb les que convius?

- Cada dia.
- De vegades durant la setmana.
- Només els caps de setmana.
- Només a les vacances.
- Mai.

3. Quines són les dificultats amb què et trobes a l'hora de disposar de temps de lleure?

- L'horari laboral.

¹ Departament de Benestar i família: usos i gestió del temps

http://www20.gencat.cat/portal/site/bsf/menuitem.c7a2fef9da184241e42a63a7b0c0e1a0/?vgnextoid=3e26350a651a4210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=3e26350a651a4210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default&newLang=ca_ES

Qui fa Què?

<http://www.coeducaccio.com/index.php/material/qui-fa-que-guia-per-aconseguir-la-igualtat-a-casa>



- El temps que he de dedicar a fer les feines de casa.
- Entre el *cole* i la feina és difícil tenir temps per fer activitats lúdiques.
- El meu company/a no troba temps per fer les tasques domèstiques i les he de fer jo.

4. Com creus que la teva situació podria millorar?

- Reduint la meva jornada laboral i/o la de la meva parella.
- Modificant els horaris de la meva jornada laboral o els de la meva parella.
- Si la meva parella s'hi coresponsabilitzés, jo tindria més temps per a mi.
- Externalitzant l'execució de les tasques domèstiques i/o la cura de persones.
- Disposant de serveis públics on poder deixar els fills/es de tant en tant.
- Organitzar-nos millor.
- No necessito solucionar-ho perquè per a mi no és un problema.

Compartim les tasques de la llar

Compartir les tasques domèstiques implica que tots els membres de la llar treballin per al seu manteniment i tenint cura de les persones que el conformen.

Des dels infants de dos anys i fins a les persones grans poden fer actuacions adaptades a les seves possibilitats, per fer de la llar un espai confortable on tothom s'hi senti a gust.

5. Comparteixes les tasques domèstiques amb altres persones?

- Sí. *Amb qui?*.....
- No

6. En cas d'haver respost que sí, creus que totes les persones membres de la teva llar s'impliquen de la mateixa manera en les tasques domèstiques?

- Sí.
- S'hi impliquen, però no de la mateixa manera.
- No sempre faig jo la majoria de les tasques domèstiques.
- Reconec que jo m'hi implico poques vegades.

7. Creus que si tothom col·laborés i s'impliqués en les tasques domèstiques seria més fàcil organitzar el temps d'una manera més satisfactòria per a tothom?

- Sí.
- No.

Compartim les responsabilitats

Compartir les tasques de la llar entre les diferents persones membres que la componen és molt important per assolir el benestar de tothom, però cal diferenciar entre l'execució de les tasques i l'organització i la gestió d'aquestes.

Executar-les i responsabilitzar-se'n impliquen diferents graus d'esforç i cal que siguem conscients que són dos conceptes que sovint no van units.

Coresponsabilitat implica unir tant l'execució com l'organització de les tasques domèstiques i de cura.

8. Comparteixes amb algú les responsabilitats domèstiques?

- Sí. *Amb qui?*
- No.

9. Quines de les següents responsabilitats adopten les persones que conviuen a la teva llar?

Puntueu de 1 al 5 la implicació en les tasques (1 poc 5 màxim)

TASQUES DOMÈSTIQUES	Mare1Pare 1	Mare1 Pare 2	Fills Filles	Àvia/avi	Extern	Altres
Organitzar logística casa: horaris, compres, activitats,...						
Intendència: comprar						
Intendència: cuinar						
Parar i despara taula						
Endreçar cuina després dels àpats						
Omplir i buidar el rentaplats						
Intendència roba: Posar Rentadores						
Estendre						
Plegar -desar						
Planxar						
Cosir						
Fer el llit						
Llençar escombraries						
Reciclar						
Regar plantes						
Cuidar jardí o terrassa (fulles, tallar gespa,...)						
Netejar (escombra, aspirador...)						
Netejar (a fons: cuina, lavabo, fregar, ...)						
Manteniment: Arreglar coses trencades						
Fer-se càrrec de reparacions						
Muntar mobles, llums, etc						
Gestionar telèfon, aigua, llum, gas, asseguradores						
?						
Donar menjar animals, treure a passejar						
Pintar						
Conduir						
Manteniment del cotxe: reparacions i assegurances						
Economia: Supervisar comptes						
Endreçar factures						
Controlar i planificar despeses						
Tenir cura d'avis, àvies, malalts,...						
Tenir cura dels fills menors:						
Portar i recollir nens a l'escola						
Supervisar l'ús d'Internet, tv,...						
Posar normes, hàbits i rutines						
Assignar responsabilitats segons l'edat						
Comprar roba i calçat						
Conèixer els seus amics						
Saber els gustos musicals i els hobbies						
Estar per ells quan ho necessiten (estar atent i "intuir-ho")						
Gestionar deures						
Gestionar relació escola-família-ampa- reunions						
Gestionar metges, visites, etc						
Fills majors de 14: Gestionar metges, visites ...						
Gestionar beques i inscripcions						
Pisos d'estudiant, manutenció ...						
Gestionar mòbils, telefonia, dades ...						
Planificar i comprar regals						
?						



10. Creus que caldria distribuir de manera diferent les responsabilitats domèstiques?

- Sí, perquè ara per ara no és igualitària.
- Sí, perquè m'ho carrego tot jo i no arribo a tot.
- Sí, perquè tota la responsabilitat l'exerceix una única persona i hauria d'estar més repartida.
- No, perquè ja la tenim ben repartida.
- No, perquè altres persones no tenen la disponibilitat per fer-ho.
- No, perquè no tothom sap responsabilitzar-se, tot i que m'agradaria.
- No, perquè jo ho faig millor.
- Altres.....

Compartim la cura personal i la dels altres

11. Hi ha persones dependents (*infants, persones amb malaltia, gent gran amb necessitats especials*) a la teva família?

- Sí.
- No.

12. Qui creus que hauria d'assumir aquestes responsabilitats?

- Jo.
- La parella.
- Mare/pare.
- L'estat.
- Altres membres de la família.....

13. Creus que hi caldria més suport des de l'Estat o la Generalitat?

- Sí.
- No. Si creus que «sí», de quin tipus?
 - Més residències de gent gran.
 - Centres de dia.

Conclusions

14. Valora de l'1 al 5 (sent 1 poc i 5 molt) el teu nivell de satisfacció amb les afirmacions següents:

- Estic satisfet/a amb la disposició de temps d'oci que passo en família.
- Estic satisfet/a amb la disposició de temps *per mi*.
- Estic satisfet/a amb el repartiment de les tasques domèstiques.
- Estic satisfet/a amb el repartiment de les responsabilitats domèstiques.

15. Quins beneficis creus que comportaria un repartiment equitatiu de les tasques i responsabilitats domèstiques?

- Disposaria de més temps per estar amb la meva parella.
 - Podria jugar més amb els meus fills i/o filles.
- Tindria més temps *per a mi* i per fer les coses que vull fer.
 - La casa estaria més neta i endreçada.
 - Menjaríem millor.
- Tots valoraríem la importància del treball de cura.
- No hauria d'aguantar el pes de les responsabilitats domèstiques jo sol/a.
 - Les coses funcionarien com han de funcionar...

Si els resultats que has anat observant del qüestionari no t'han agradat prou i creus que un repartiment equitatiu de les responsabilitats domèstiques podria comportar beneficis per a tu i per a les persones de la teva llar.

2. PER QUÈ? El sentiment de comunitat

- ✓ Visibilitzen la importància del treball de cura perquè tothom s'hi senti bé. **ALTRUISME**
- ✓ Afavoreixen la igualtat entre les persones en la vida familiar. **JUSTÍCIA**
- ✓ Les tasques domèstiques en la seva contribució a l'harmonia familiar. **CONVIVÈNCIA**
- ✓ Ajuden i promouen l'entrenament d'habilitats socials i competències per la vida. **RESPONSABILITAT**
- ✓ Aquest és el teu càrrec i contribució a la família. **COMPROMÍS**
- ✓ Afavoreixen el sentiment d'autoestima i empoderament basat en **SER CAPAÇ. AMOR**
- ✓ Eduquem en el un camí per assolir amb constància i fermesa els objectius proposats. **ESFORÇ**
- ✓ Eduquem en l'organització i planificació. **GESTIÓ DEL TEMPS**
- ✓ Afavoreixen nous models en la dinàmica de relació de l'home i la dona. **EVOLUCIÓ I IGUALTAT**

3. COM?

- ✓ Observar la necessitat de la realització de les tasques domèstiques. **EXPERIMENTAR LES CONSEQÜÈNCIES!**
- ✓ Analitzar el procés de distribució, contribució i consens en torn al treball i la vida familiar que es duu a terme en les famílies.
- ✓ Fomentar la col·laboració i la responsabilitat dels nens i nenes en les feines domèstiques.
- ✓ Assolir autonomia en les activitats quotidianes, tant en les individuals com en les grupals.
- ✓ Coresponsabilitzar-se de les tasques domèstiques i escolars.

4. QUI POT FER QUÈ? La piràmide de les tasques familiars²

2-3 anys

- ☺ Llençar papers i envasos al cubell de reciclatge.
- ☺ Posar els joguets dins el seu cistell i els llibres a la prestatgeria.
- ☺ Donar les agulles per estendre la roba.
- ☺ Després de menjar donar el plat brut per dur-lo a la pica.

4-6 anys

- ☺ Desar al calaix una part de la seva roba plegada: mitjons, calces...
- ☺ Ocasionalment ajudar a la cuina: batre ous, triar mongetes...
- ☺ Ajudar a acabar de fer el llit: posar el coixí, desar el pijama...
- ☺ Servir-se una part de l'esmorzar: el cacau, la melmelada...
- ☺ Posar la seva roba bruta al cubell de la roba per rentar.
- ☺ Endreçar els seus joguets, la cartera, l'abric...
- ☺ Després de menjar, portar el plat a la pica.
- ☺ Endreçar el bany després de banyar-se.

7-12 anys

- ☺ Endreçar l'habitació i fer el llit amb ajuda. Baixar les escombraries i/o anar a llençar les bosses de reciclatge. Anar a comprar coses concretes i ajudar a guardar la compra grossa.
- ☺ Col·laborar en petites reparacions: posar una bombeta, cosir un botó, enllustrar unes sabates
- ☺ Preparar-se l'esmorzar: fer l'entrepà, servir-se la llet, parar o desparar la taula...
- ☺ Ajudar a la cuina: batre ous, ratllar tomàquet, remenar, arrebossar...



² Piràmide de les tasques familiars

<http://www20.gencat.cat/portal/site/bsf/menuitem.cb7c44c1c72cf6b43f6c8910b0c0e1a0/?vgnnextoid=636d3b23f3177210vgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=636d3b23f3177210vgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>



- ☺ Participar en una de les tasques del cicle de la roba: posar a rentar, estendre,plegar, guardar..
- ☺ Deixar el bany net i endreçat després d'usar-lo.
- ☺ Ajudar en alguna de les feines de neteja generals : treure la pols, passar l'escombra o l'aspirador, fer els vidres, fregar, regar les plantes

13-18 anys

- ☺ Participar en les tasques d'ajuda i protecció quan algun dels membres de la família, per raons d'edat o malaltia, ho necessiti.
- ☺ Assumir plenament tasques derivades del menjar: parar i desparar la taula, rentar plats, baixar la brossa, endreçar la cuina.
- ☺ Fer feines de reparació: fer la vora dels pantalons, netejar el filtre de l'aixeta, pintar, canviar un velcro...
- ☺ Encarregar-se d'alguna de les compres fresques de la setmana i participar en la compra grossa.
- ☺ Responsabilitzar-se d'alguna de les tasques del cicle de la roba, inclòs planxar.
- ☺ Participar en els torns de neteja de la casa: bany, vidres, terres, pols, greixos...
- ☺ Cuinar o preparar algun dels plats dels àpats diaris.

ADULTS

- ☺ Totes les feines dels adolescents amb plena responsabilitat i a més:
- ☺ Educar els més petits i els joves en el valor de la coresponsabilitat.
- ☺ Organitzar el funcionament de la casa: quadrar horaris de casa, escoles, feina i oci.
- ☺ Planificar la intendència: compres, menús, serveis.
- ☺ Controlar i quadrar els comptes.
- ☺ Vetllar per la salut de tots
- ☺ Fer-se càrrec i buscar solucions per als membres de la família en estat de dependència: nens, avis i malalts.

5. DEU CONSELLS PER PROMOURE LA CORESPONSABILITAT I EL SENTIMENT DE COMUNITAT

- ☺ Dialogar amb els membres de la llar sobre la importància del repartiment equitatiu de les responsabilitats i tasques domèstiques i dels beneficis que comporta.
- ☺ Negociar i organitzar torns per realitzar les tasques domèstiques entre totes les persones de la llar.
- ☺ Planificar les tasques setmanals de manera que tothom tingui temps de gaudir del lleure.
- ☺ Educar als infants en el valor de la coresponsabilitat, atorgant-los responsabilitats en l'àmbit domèstic, segons la seva edat.
- ☺ Reconèixer la importància i l'esforç que suposa el treball domèstic i de cura perquè tots i totes ens hi sentim bé.
- ☺ Ensenyar habilitats domèstiques a les persones que no les han fet mai, per tal que puguin aprendre a fer-les.
- ☺ Fer una tasca quotidiana en equip pot resultar molt més divertit i estalviar esforços.
- ☺ Col·laborar per mantenir la casa neta i endreçada, per tal d'evitar destinar més temps del necessari a les feines domèstiques.
- ☺ Consensuar una bona organització de les tasques domèstiques més carregoses, per tal que no recaiguin sempre sobre la mateixa persona.
- ☺ Buscar sempre un temps per compartir en família una estona de descans després de fer les feines.

PREGUNTA'T SOVINT

1 A partir de quina edat és lícit que els pares es sacrificuin (es privin del seu oci i benestar) perquè els fills s'ho passin bé (tinguin oci)?

2 Què puc deixar de fer jo (mare/pare) que ja poden fer ells (fills/filles)?

BIBLIOGRAFIA

SUBSCRIBIU-VOS AL BLOG I DESCARREGUEU-VOS ARTICLES I MATERIAL! <http://mhelenatolosa.com/blog/>

TOLOSA, M.Helena. *Els nostres conflictes de cada dia* Barcelona: Editorial del Serbal, 2016 Català

Nuestros conflictos de cada dia Barcelona: Editorial del Serbal, 2017.

