

A close-up photograph of a man with a beard and mustache kissing a young child with blonde hair on the cheek. The man is looking down at the child with a gentle expression. The child is wearing a blue garment. The background is softly blurred, showing what appears to be a kitchen or a similar indoor setting.

Si nos repartimos la carga, pesará menos

La familia tradicional, en la que el hombre trabajaba fuera de casa y la mujer se ocupaba de las tareas domésticas, ha cambiado mucho, y hoy existen muchos tipos de familias, siendo muy frecuente las formadas por una pareja en las que ambos trabajan fuera del hogar.

En estos casos es muy importante que haya un reparto adecuado de las faenas domésticas para evitar que uno de los dos, frecuentemente la mujer, se vea sobrecargada y sometida a mucha presión, sin apenas tiempo para dedicarlo a sí misma.

Recuerda

Cuando las tareas no están bien repartidas suelen aparecer el malestar y la insatisfacción en la vida familiar, lo que podrá empeorar vuestra relación de pareja.

En cambio, el reparto equitativo de las cargas familiares y domésticas os permitirá disfrutar de numerosas ventajas:

Mejorará la calidad de vida de todos los miembros de la familia, sobre todo porque evitaréis muchas discusiones y tensiones.

Tendréis más tiempo libre para vosotros mismos, y lo podréis dedicar a otras actividades que harán que os sintáis mejor.

Dispondréis de más tiempo para poder disfrutarlo en pareja, pudiendo compartir actividades y experiencias que fortalecerán vuestra relación.

Ambos fortaleceréis el vínculo con vuestro hijo o hija al pasar más tiempo a su lado.

Aprenderéis a hacer muchas cosas que os permitirán mejorar vuestras condiciones de vida (por ejemplo, aprendiendo a organizar y compaginar diferentes tareas).

Por lo tanto, merece la pena que hagáis todo lo posible por poner en práctica un reparto igualitario de las tareas domésticas, incluso antes de que el nuevo hijo o hija nazca.

Fomentareis los valores de igualdad, libertad y justicia en casa, que servirán de modelo para vuestros hijos e hijas.



ALGUNAS SUGERENCIAS

Poneos de acuerdo. Es imprescindible que decidáis quién se va a hacer cargo de las diferentes responsabilidades, metiendo en el reparto a toda la familia. Para ello, es importante contar con los intereses de cada miembro, así como tener en cuenta los tiempos y responsabilidades de cada uno, y otras características como la edad (no tienen las mismas responsabilidades un adulto que un menor), de manera que se asegure un reparto justo y equitativo.

Confiad y delegad. Una vez realizado el reparto, cada persona debe asumir su responsabilidad sin que se le deba recordar cuáles son sus tareas. Para ello, tendréis que confiar en que cada uno se hará cargo de sus responsabilidades.

Aprended y/o enseñad. Cualquier miembro de la familia puede colaborar, tan solo habrá que ser pacientes enseñando o aprendiendo las nuevas obligaciones. Además, cada persona puede aportar algo nuevo, dado que no hay una única forma de hacer las cosas, y estas variaciones enriquecen tanto a la persona que las incorpora, como al grupo familiar.

Haced pactos, llegad a acuerdos. Habrá momentos en los que sea necesario revisar de nuevo el reparto que habíais realizado, bien porque surjan nuevas responsabilidades en alguno de los miembros, por un cambio de horarios en tus turnos de trabajo, o por cualquier otro motivo. La distribución no debe ser estricta, sino que debe adaptarse a los cambios que se puedan ir generando en el núcleo familiar.

Educad en la igualdad.
Cuando madres y padres se reparten de forma equitativa las tareas de la casa estarán educando a sus hijos e hijas en la igualdad. Y también contribuyendo a una sociedad mejor.