



SABER MÁS...

LA CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR

Índice

LA CONCILIACIÓN Y LA CORRESPONSABILIDAD	3
El reparto de tareas domésticas y el cuidado	3
Beneficios de la corresponsabilidad	4

LA CONCILIACIÓN Y LA CORRESPONSABILIDAD

La **conciliación** es combinar el trabajo pagado, las tareas de casa, la familia, las relaciones, el ocio y el tiempo personal para cuidar de uno mismo.

Una **buena conciliación** no solo reduce conflictos entre trabajo, familia y vida personal, sino que enriquece todas a la vez

En los últimos años, combinar trabajo, familia y vida personal se ha vuelto un tema muy importante.

Esto pasa porque **la sociedad ha cambiado**. las mujeres trabajan fuera igual que los hombres, ya no hay solo "el cabeza de familia" hombre y ama de casa. Ahora ambos tienen empleo y quieren progresar.

Pero en casa, **las mujeres siguen haciendo casi todas las tareas domésticas**. Por eso renuncian a ascensos o desarrollo profesional.

Aquí entra la **corresponsabilidad**, que es repartir a partes iguales las tareas de casa, cuidados, educación y afecto entre todos los que viven juntos. Así hombres y mujeres tienen tiempo equilibrado para todo.

El reparto de tareas domésticas y el cuidado

Aunque las mujeres trabajan fuera de casa, siguen estando los roles tradicionales de género.

Esto se ve claro en parejas con hijos, ya que las mujeres tienen **doble jornada** (el trabajo pagado y el que hacen en casa). Los hombres quieren participar más en casa y familia, pero aún hacen menos tareas domésticas y cuidados.

Las mujeres cubren ambos mundos: laboral y familiar tradicional. Las mujeres dedican **31 horas** a la semana a trabajo sin pagar (13h más que los hombres). En esto se incluye, cuidar hijos, mayores/discapacitados, cocinar y casa.

Beneficios de la corresponsabilidad

Si eres mujer:

- No tendrás que elegir entre trabajo y familia.
- No abandonarás tu empleo.
- Tendrás más opciones para ascender profesionalmente.
- Más tiempo libre para ti.
- Menos problemas de salud por doble jornada.
- No renunciarás a ser madre ni lo dejarás para muy tarde.

Si eres hombre:

- No cargarás solo con todos los gastos familiares.
- Más tiempo para la familia.
- Podrás ser un padre responsable y disfrutar de la paternidad.
- No dependerás de los cuidados de otras personas.

Para los hijos:

- Desarrollan la personalidad.
- Aprenden a colaborar y cooperar.
- Aprenden a respetar y valorar el trabajo.
- Adquieren la adaptación social.
- Aumenta su autoestima.
- Aprenden a realizar las tareas, a ser independientes