

HERRAMIENTA PARA LA REPARTICIÓN EFECTIVA DE TAREAS DOMÉSTICAS

La gestión del hogar y la repartición de tareas domésticas es uno de los mayores problemas a nivel de negociación que tienen las parejas. Los temas que más influyen en este sentido son:

1. Los horarios de cada uno y el nivel de energía que no es el mismo.
2. Las preferencias y gustos de cada uno.
3. El interés y preocupación/despreocupación que no es el mismo.
4. Distintas formas de hacer las cosas.
5. La tendencia a sobrevalorar las tareas que uno lleva a cabo: siempre pensamos que hacemos (o podemos hacer) más de lo que realmente es, sobre todo en comparación a los otros.

Debemos de tener en cuenta que:

- Tanto la limpieza como el orden son subjetivos. Es decir, depende de la opinión de cada uno y por eso a mi puede parecerme limpio y a ti no.
- Para que una pareja sea equilibrada tiene que primar la equidad (que no siempre igualdad) y eso debe de verse reflejado en las tareas domésticas.
- Estar preocupado (pensar en ello) no significa estar ocupado (hacerlo).
- El objetivo final son dos: que la tarea quede hecha y que la relación tenga un buen clima.
- La clave siempre está en la negociación.

¿Cómo hacer una repartición efectiva de tareas domésticas? Siguiendo estos pasos:

1. Cada miembro de la pareja elaborará por separado un listado (como una lluvia de ideas) con las tareas a realizar durante la semana y el tiempo estimado que cada una requiere.
2. Después juntos se pone en común y se elabora una lista definitiva con los tiempos medios.
3. Se negocia y se reparten objetivamente las tareas según el tiempo que requiere cada una. Si ambos trabajan a jornada completa la repartición será al 50 -50%, si uno trabaja a media jornada y el otro a completa entonces será un 25-75%.

RESPONSABILIDADES DIARIAS EN EL CUIDADO DE LOS HIJOS			
TAREA	Tiempo (minutos)	Veces al día	Tiempo total (minutos)
De 3 a 6 años			
Preparar el desayuno	10	1	10
Preparar la cena*	35	1	35
Llevar al colegio	30	1	30
Recoger del colegio	30	1	30
Jugar, leer cuentos, enseñar hábitos	25	3	75
Ayudar con los deberes	30	1	30
TOTAL TIEMPO (minutos)			210
TOTAL TIEMPO (horas)			3,5