



# Guía práctica para las cuidadoras para facilitar la corresponsabilidad de los cuidados en el ámbito familiar



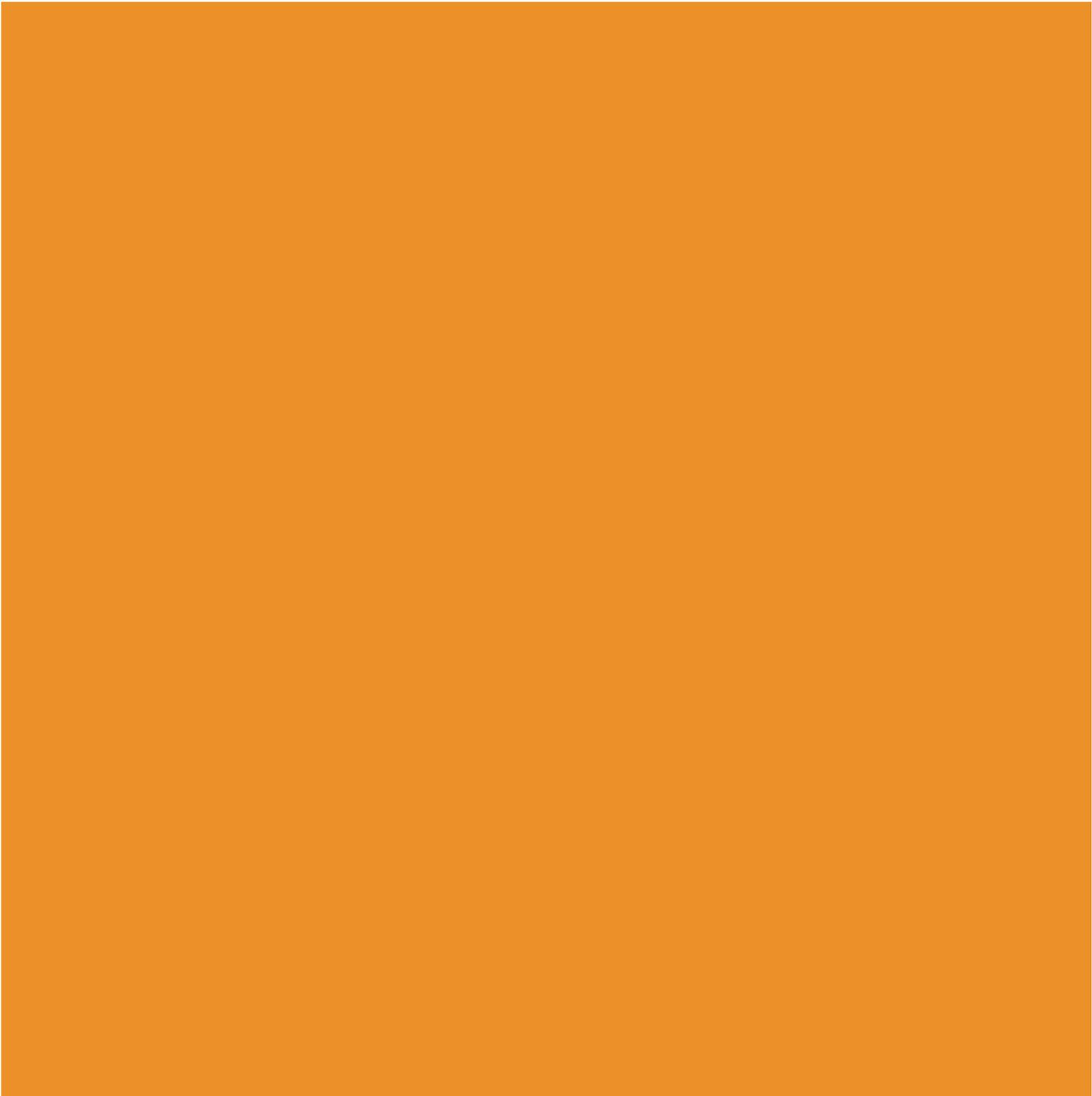
El Servicio de Apoyo Integral a Mujeres Cuidadoras (SAIC – CUIDADANAS) 2018 que Fundación Mujeres está desarrollando en Extremadura, está financiado por la Dirección General de Políticas Sociales, Infancia y Familia de la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales de la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del I.R.P.F.—Por solidaridad otros fines sociales.

Se trata de un servicio gratuito de apoyo integral a mujeres cuidadoras de personas dependientes en el ámbito familiar que ofrece:

- **INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO** sobre dependencia y cuidados (*Ley de Dependencia, recursos de apoyo existentes, requisitos y trámites para acceder a ellos, etc.*).
- **ACTIVIDADES GRUPALES** para adquirir hábitos saludables, cómo cuidarte, gestionar tu tiempo, aprender a comunicar tus necesidades personales, manejar las emociones negativas y el estrés, negociar para compartir los cuidados en tu entorno familiar, acercarte al mercado laboral, participar en actividades culturales y sociales, aprender a usar las nuevas tecnologías, etc.
- **ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUALIZADO** para reforzar el desarrollo de los objetivos que cada participante haya definido en relación con la mejora de su calidad de vida, su activación personal, social y laboral, así como facilitar un mejor abordaje de los malestares y sobrecarga asociados al cuidado, situaciones de duelo, etc.

<b>Índice de contenidos</b>	<b>Página</b>
¿Qué se pretende con esta Guía?	5
¿Qué son los cuidados informales?	9
¿Cuáles son los tiempos del cuidado?	17
¿Cuánto cuestan los cuidados informales?	23
La negociación del reparto de cuidados	31
¿Por qué sólo la cuidadora?	39
El cuidado de quiénes cuidan	47
Compromiso conmigo misma	55

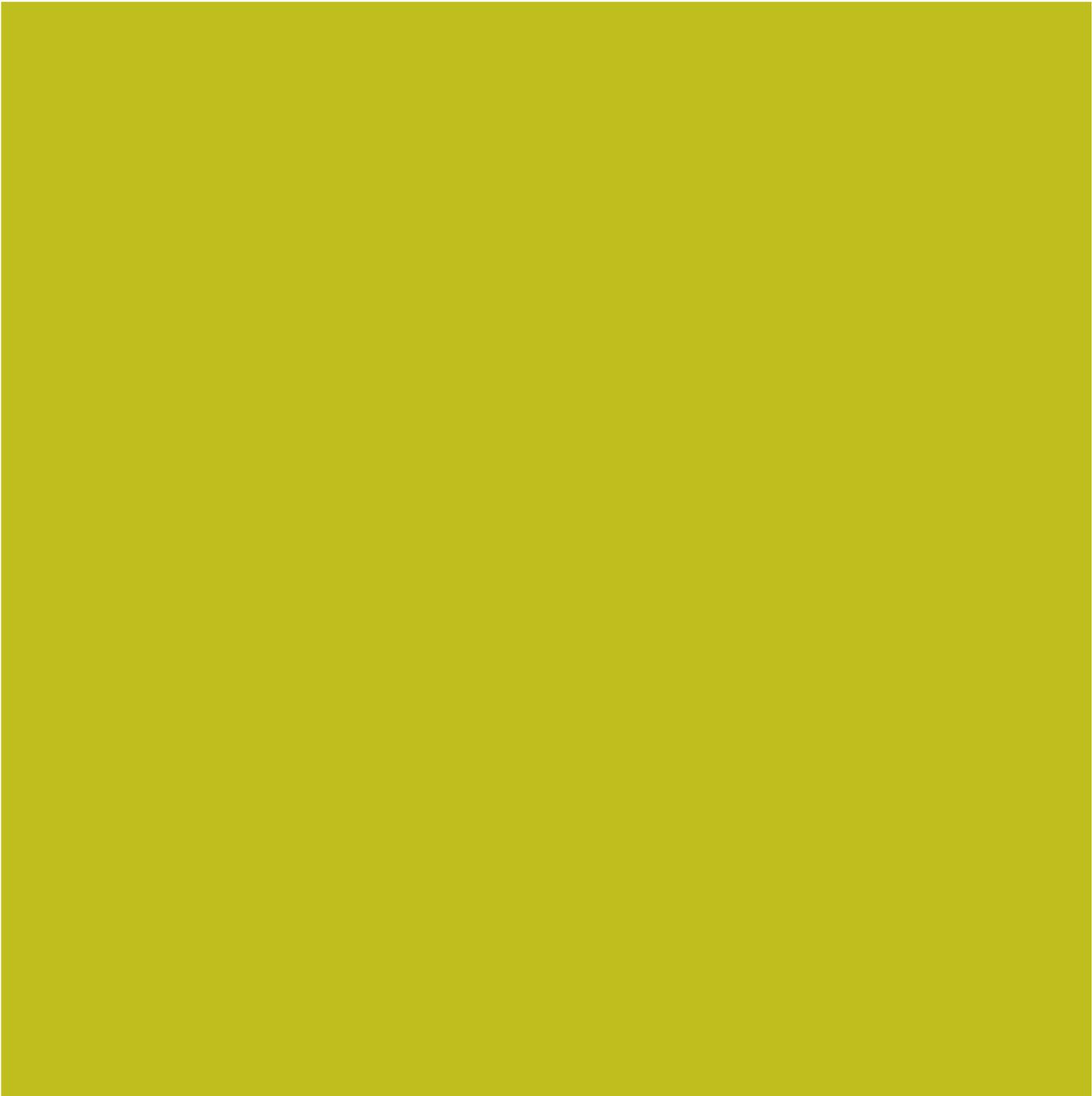
**¿Qué se pretende con esta Guía?**



- Visibilizar que son las mujeres quienes se encargan mayoritariamente de cuidar y que ello implica una relación de desigualdad entre hombres y mujeres por este reparto desequilibrado de los cuidados.
- Reconocer la importancia de los trabajos de cuidados que realizan mayoritariamente las mujeres para que la vida y las sociedades se sostengan.
- Hacer visibles las repercusiones que tienen los trabajos de cuidados para la salud y la calidad de vida de las mujeres.
- Favorecer la reflexión crítica y la ampliación de la noción de “cuidar” y de “cuidados”.

- Posibilitar la planificación de los tiempos y responsabilidades del cuidado en el contexto de la familia y del entorno.
- Facilitar la planificación económica de los cuidados en el contexto de la familia y del entorno.
- Proporcionar herramientas para el autocuidado y la planificación del tiempo de ocio y de descanso de las personas cuidadoras.

**¿Qué son los cuidados informales?**



A veces resulta complicado dar una definición exacta de todas las actividades que se realizan en los trabajos de cuidados informales, y de qué implicaciones tienen. Muchas de estas actividades se hacen invisibles a nuestros ojos, y se da por hecho que las realicen las mujeres.

Es importante ser conscientes de la cantidad y variedad de tareas que se hacen para cuidar a otras personas, para empezar a valorar el trabajo de las personas que cuidan tal y como se merece y para poder establecer pactos de responsabilidades en las tareas del cuidado.

En esta ficha se pretende intentar descubrir qué tareas implica cuidar de otra persona en concreto, para cada persona cuidadora y para cada familia.

## I. ¿Qué se pretende con estas fichas?

- Visibilizar las tareas generales que implica el cuidado informal de otras persona.
- Introducir y clarificar los conceptos de cuidadora principal y secundaria.

## II. ¿Cómo se utilizan?

- Esta actividad debe ser realizada durante una semana.
- Para empezar, completa la ficha **1.A** con los nombres de:
  - La persona a la que se cuida en tu entorno familiar.
  - La persona que cuida directamente a esa persona.
  - Las personas cuidan a esa persona cuando la anterior no lo hace o no puede hacerlo, o que prestan ayuda eventualmente.

## Ficha 1.A

Nombre de la persona a la que se cuida: \_\_\_\_\_

¿Quién cuida directamente?	¿Quién cuida eventualmente?	¿Quién cuida eventualmente?	¿Quién cuida eventualmente?
Ésta es la persona cuidadora principal (C1)	Ésta es la persona cuidadora secundaria (C2)	Ésta es la persona cuidadora secundaria (C3)	Ésta es la persona cuidadora secundaria (C4)
Nombre:	Nombre:	Nombre:	Nombre:

- Cuidadora principal:** Es una única persona la que realiza casi todas las tareas de cuidados de la persona en situación de dependencia. A esta persona que cuida la llamamos **cuidadora principal**, porque es la que directamente asume la responsabilidad de cuidar, y para ello debe realizar todas esas tareas y vigilar que se cumplan. La mayoría de las cuidadoras principales son mujeres.
- Cuidadora secundaria:** Existen otra u otras personas (de la familia, del entorno) que pueden realizar algunas de las tareas de cuidados junto con la persona cuidadora principal. Se llaman personas **cuidadoras secundarias**. Con frecuencia, las personas cuidadoras secundarias no asumen la responsabilidad de los cuidados, sino que sustituyen a la principal en alguna tarea concreta o realizan una actividad específica.

*Recuerda que puede ser que en tu entorno familiar se cuide a más de una persona, o que una persona cuide directamente de alguien más, o que participen en el cuidado personas de tu entorno social. Pero en esta actividad sólo puedes incluir a una única persona a la que se cuida y una única persona que cuida directamente.*

- Continúa completando la ficha **1.B.**
  - Indica la semana que se ha elegido para detallar los cuidados.
  - Señala que persona realiza cada tarea en los diferentes días de la semana (*sigue el ejemplo como guía*).
  - Puede que algunas de las tareas especificadas no se realicen (*déjalas en blanco*).
  - Puedes añadir tareas si crees que falta alguna.
  - Si no eres la persona cuidadora principal, puedes consultar con ella u observar a lo largo del día qué tareas realiza ésta en el cuidado.

## Ficha 1.B

Semana del _____ al _____ de _____ de _____							
Tareas	L	M	X	J	V	S	D
<i>Ejemplo: Ayudar a vestirse</i>	C1	C1	C2	C1	C2	C1	C1
Levantar de la cama							
Ayudar a duchar							
Ayudar a usar el WC							
Ayudar a vestirse							
Hacer la compra							
Hacer la comida							
Ayudar a comer							
Limpiar la casa							
Ayudar a moverse							
Ayudar a tomar la medicación							
Ayuda a acostarse							
Hacer gestiones económicas							
Hacer compañía							
.....							
.....							

### III. Reflexión

- **Las tareas del cuidado**

- ¿Sabías que cuidar implica tantas tareas? Si no lo sabías, ¿cómo has descubierto aquellas que no conocías?
- ¿Hay tareas que se hagan a la vez que otras? ¿Cuáles?.
- ¿Quién o quiénes realizan más tareas cada día? ¿Qué crees que quiere decir esto?.

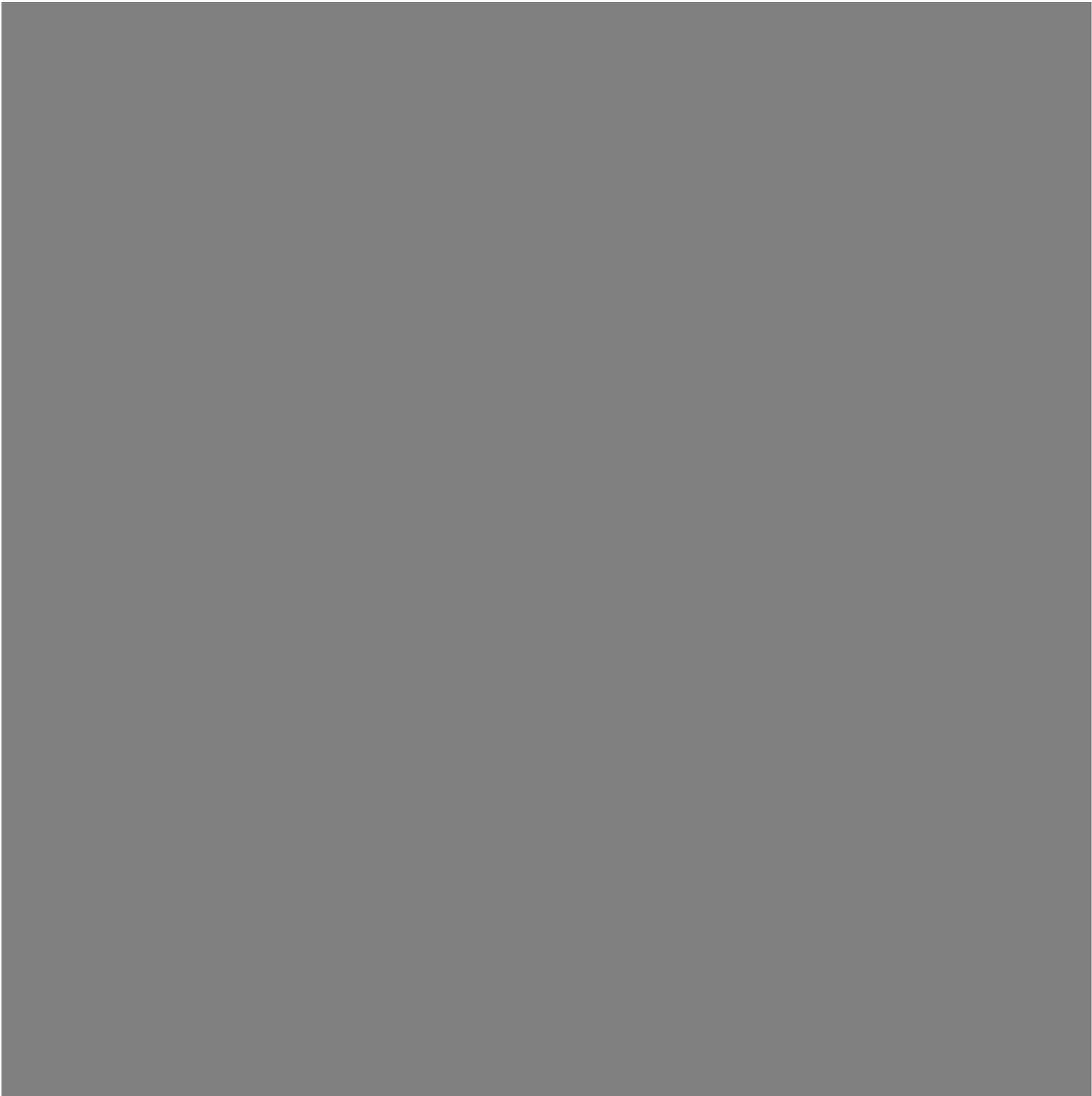
- **La noción de los cuidados informales**

- ¿Cómo definirías “los cuidados informales” después de realizar la ficha?.
- ¿Ha cambiado algo con tu idea sobre qué eran los cuidados que tenías antes de hacer la ficha?.

- **La persona cuidadora principal**

- ¿Hay mucha diferencia entre el número de tareas que realiza la persona cuidadora principal y el resto?  
¿Por qué crees que se da esa situación?.
- ¿Crees que es una situación justa para la persona cuidadora principal? ¿qué solución se puede encontrar?
- ¿Cuántos hombres cuidadores principales conoces? ¿Y mujeres?.
- ¿Cuál es la diferencia entre ayudar a realizar una tarea del cuidado o responsabilizarse de esa tarea? ¿De cuántas tareas te responsabilizas tú? ¿Por qué? ¿Crees que es razonable?.

**¿Cuáles son los tiempos del cuidado?**



La multiplicidad de tareas y de responsabilidades que implica el cuidado de otras personas requiere invertir un tiempo a menudo que resulta difícil de medir. Además, algunas tareas del cuidado no son consideradas tareas o se invisibilizan por lo que ese tiempo parece quedar borrado. Por ejemplo, la tarea de vigilancia de una persona convaleciente puede llevar mucho tiempo y dedicación, pero muchas veces no se contabiliza ni como tiempo ni como tarea. Además, otras tareas que percibimos como sencillas, pueden implicar otra serie de tareas que aumentan la duración. Otro ejemplo: dar la comida a la persona cuidada puede llevar unidas las tareas de hacer la comida y la compra, elaborar una dieta especializada, prestar atención a los horarios de las medicaciones, levantar de la cama y la movilidad hasta el lugar en el que se come, etc. Por otro lado, las tareas del cuidado pueden simultanearse, de tal manera que la intensidad de la tarea no se corresponde con el tiempo invertido.

El tiempo invertido por las mujeres en cuidar a otras personas del entorno familiar es mayor que el que invierten los hombres.

## I. ¿Qué se pretende con esta ficha?

- Hacer visibles los tiempos generales que implica el cuidado informal de otras personas.
- Evidenciar los tiempos de la persona cuidadora informal invertidos en el cuidado de otras personas.

## II. ¿Cómo se utiliza?

- Para completar la **Ficha 2**:
  - Indica el tiempo aproximado que inviertes en cada tarea la persona cuidadora principal cada día de la semana.
  - Al final puedes sumar los minutos invertidos en cada tarea para calcular cuánto tiempo a la semana se emplea en la misma.
  - Si la cuidadora principal realiza otras tareas puedes añadirlas al final de la ficha.

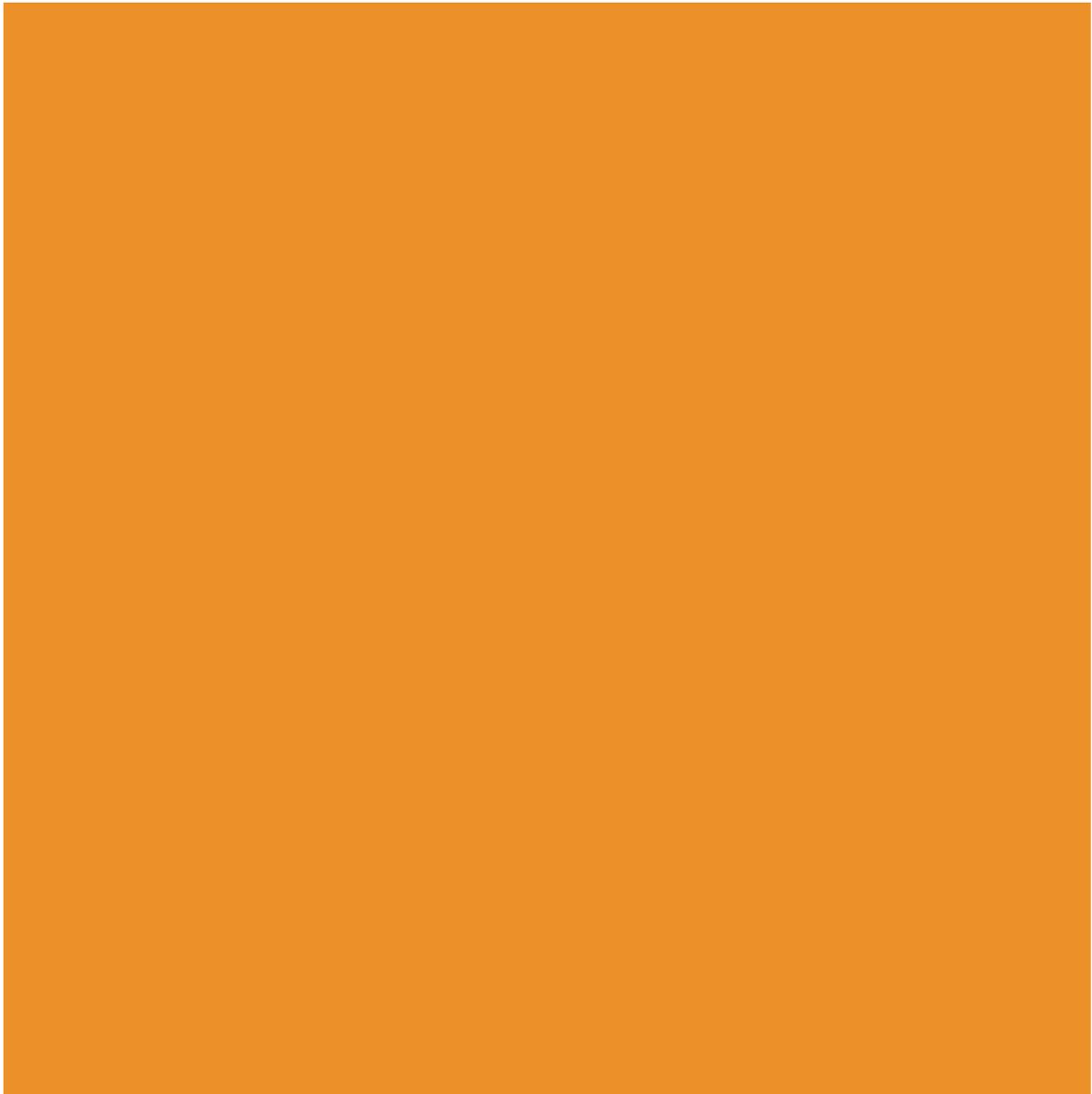
## Ficha 2

Semana del _____ al _____ de _____ de _____								
Tareas	Minutos							
	L	M	X	J	V	S	D	Total a la semana
<i>Ejemplo: Vestirle</i>	15	15		15		15	15	75
Levantar de la cama								
Ayudar a duchar								
Ayudar a usar el WC								
Ayudar a vestir								
Hacer la compra								
Hacer la comida								
Ayudar a comer								
Limpiar la casa								
Ayudar a moverse								
Ayudar a tomar la medicación								
Ayudar a acostarse								
Hacer gestiones económicas								
Hacerle compañía								
.....								
.....								

### III. Reflexión

- **Tiempo invertido en el cuidado por la cuidadora principal**
  - ¿Cuánto tiempo aproximado se invierte a la semana en cada tarea?.
  - Compáralo con una jornada laboral regular. ¿Qué sucede?.
  - ¿Cuál es la tarea en la que invierte más tiempo la persona cuidadora principal?.
  - ¿Qué día de la semana invierte más horas la cuidadora principal? ¿Por qué?.
  - ¿De qué tareas ha tenido que encargarse?.
- **Si la persona cuidadora no vive en el mismo lugar que la persona en situación de dependencia**
  - ¿Quién se encarga de muchas de las tareas apuntadas en el hogar de la cuidadora?.
  - ¿Qué implica esto en términos de tiempo y de tareas?.

**¿Cuánto cuestan los cuidados informales?**



Ya se ha dicho que son las mujeres las que, por lo general, se responsabilizan de los trabajos de cuidados. Y esto supone para ellas unas repercusiones enormes, porque son las únicas que suelen asumir la responsabilidad de cuidar. Por un lado, la mayoría de las mujeres que cuidan no tienen un empleo sino que se dedican a las tareas del hogar, por lo que no perciben un salario propio a pesar de realizar el trabajo de cuidados. Un porcentaje menor de ellas ha renunciado a su empleo para estar disponibles para el cuidado. Los costes económicos de las cuidadoras, en términos de ausencia de salario y oportunidades rechazadas o aplazadas, son mayores que los de los hombres cuidadores que, en términos generales, presentan un perfil de cuidador jubilado de su cónyuge, por lo que su salida del mercado laboral ha sido por la edad.

Por otro lado, los cuidados informales implican muchas veces o lazos familiares o sentimientos y afectos, por lo que a menudo es difícil ponerse a hablar de dinero. Sin embargo, planificar económicamente los cuidados es esencial para gestionar los recursos y prever el futuro de los cuidados, poder afrontar conjuntamente determinados gastos extraordinarios que conlleva el cuidado y sacar a la luz el coste que cuidar implica para las familias y para la persona cuidadora informal.

## I. ¿Qué se pretende con estas fichas?

- Mostrar los coste económicos que implica el cuidado informal.
- Resaltar el coste de oportunidad que implica cuidar para la persona cuidadora informal.

## II. ¿Cómo se utilizan?

- En primer lugar, completa la ficha **3.A** de ingresos que se obtienen para destinar al cuidado de la persona en situación de dependencia y calcula el total del dinero ingresado para los cuidados informales.



- Después, completa la ficha **3.B**, que tiene que ver con los gastos ordinarios y extraordinarios que se realizan al cuidar, incluyendo todos los datos que se piden.
- Para completar las fichas es necesario contar con la colaboración y participación de tu entorno.

*Como gastos ordinarios puedes contar aquellos que comúnmente se realizan al cuidar, como por ejemplo: la comida, el alquiler, la medicación, etc. Como gastos extraordinarios, incluye aquellos imprevistos o que no es común realizarlos cada mes, como: la adquisición de un audífono, de un colchón especial para la persona cuidada o alguna reforma en el hogar para habilitarlo de cara al cuidado.*

## Ficha 3.B

Ingresos totales: \_\_\_\_\_ (resultado de ficha anterior)    Mes: \_\_\_\_\_

Tipo de gasto	Concepto	Cuantía (€)	Quién lo cubre	Cubierto/necesita apoyo
Ordinario	<i>Ejemplo: Alimentación</i>	x	C1	Cubierto
Extraordinario	<i>Ejemplo: Audifono</i>	x	C1	Necesita apoyo
<b>Total ingreso</b>				

### III. Reflexión

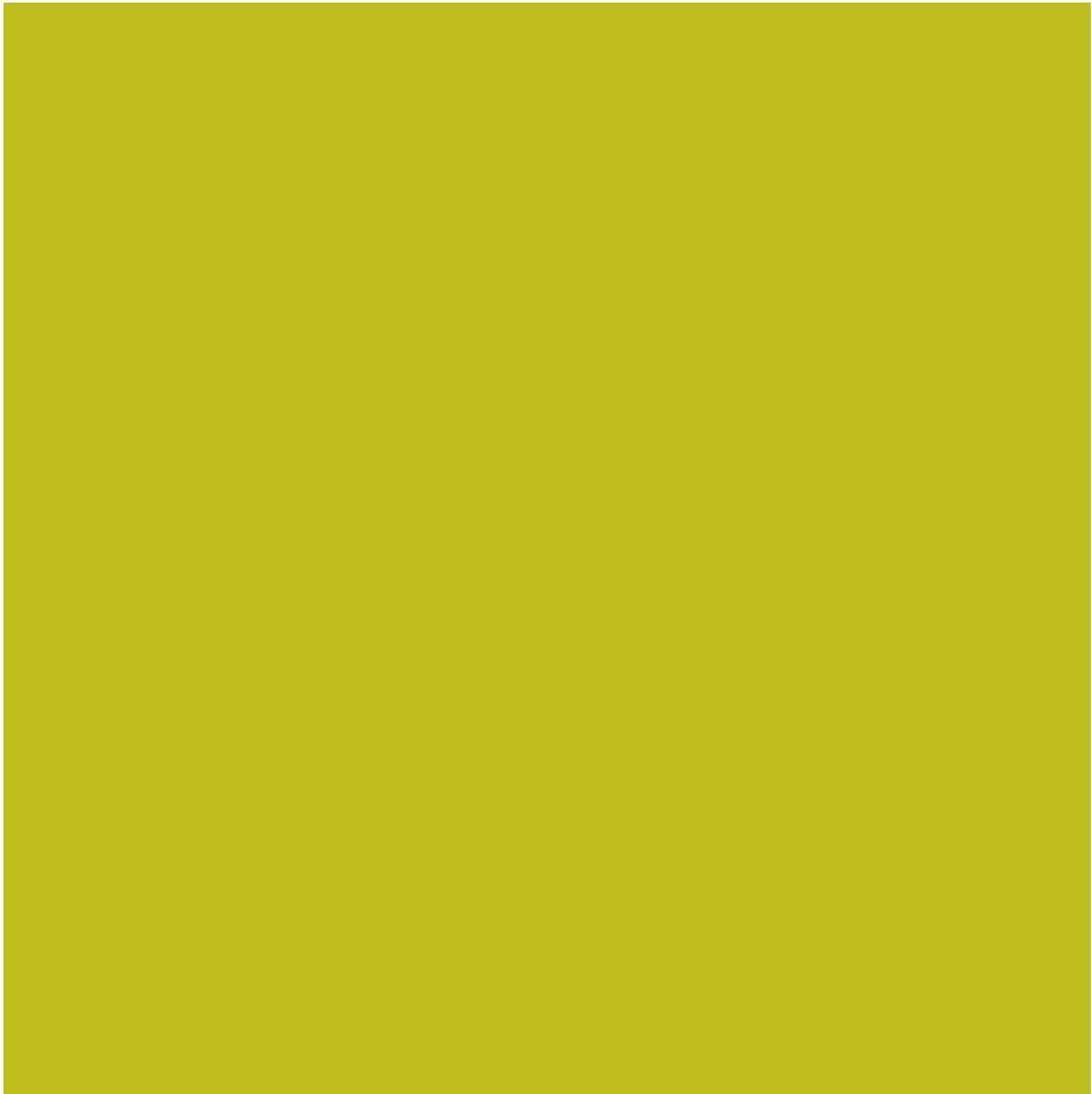
#### • La planificación económica del cuidado

- ¿De dónde provienen mayoritariamente los ingresos para cuidar a la persona? ¿Qué te parece que sea así?.
- ¿Habías visto antes el listado detallado de los ingresos y los gastos relacionados con los cuidados? ¿Te parece útil?.
- ¿En alguna ocasión anterior se ha tenido que hacer frente a un gasto extraordinario? ¿Cuál? ¿Quién se encargó de gestionar ese gasto?.
- ¿Quiénes participarían en el apoyo a un gasto, ordinario o extraordinario, que no pudiera quedar cubierto por los ingresos totales? ¿Se ha hablado alguna vez de esta posible situación? ¿Cómo se resolvería?.

#### • Los costes de oportunidad de la persona cuidadora

- La persona cuidadora principal, ¿cuándo y cómo decidió cuidar?.
- Si no eres la cuidadora principal, ¿qué habrías decidido tú en su situación? ¿En qué habría cambiado tu vida?.

# Negociar el reparto de los cuidados



Las personas que cuidan a otras en gran parte de los casos asumen esta responsabilidad de forma exclusiva. Es decir, muchas cuidadoras se responsabilizan sólo ellas de los cuidados de otras personas.

Como ya se ha visto, cuidar de esta forma implica mucho tiempo, mucho esfuerzo y determinadas repercusiones que también recaen sobre ellas. La idea sería que cada persona de la familia se responsabilizase de una parte de los trabajos de cuidados, de tal forma que quedasen equitativa e igualitariamente repartidos. Pero para que se de el paso a este reparto, primero hay que realizar una serie de negociaciones, de intercambios y de pactos. Habrá que dotarse pues de las herramientas suficientes para negociar, saber pedir, saber comprometerse, empatizar, etc.

El tiempo invertido por las mujeres en cuidar a otras personas del entorno familiar es mayor que el que invierten los hombres.

## I. ¿Qué se pretende con esta ficha?

- Favorecer la reflexión sobre las tareas de cuidado que se asumen en solitario y facilitar y fomentar las negociaciones e intercambios con el entorno familiar para conseguir un reparto más igualitario y equitativo de responsabilidades de los cuidados en las familias.

## II. ¿Cómo se utiliza?

- A continuación tienes un cuestionario **4** para completar.
- Pide a otras personas de tu familia o de tu entorno que lo completen también para que al final podáis compartir los resultados.
- Es importante que todas las personas involucradas en la relación de cuidados realicéis el cuestionario.

## Ficha 4

Cuestionario 1			
Últimamente, en tu entorno familiar y en el contexto de los cuidados	MUCHAS	A VECES	NUNCA
¿Cuántas veces al día pides ayuda para hacer algo?			
¿Cuántas veces te sientes culpable por hacer o por no haber hecho algo?			
¿Cuántas veces has pensado que no deberías estar haciendo algo, y sin embargo te has encargado de ello?			
¿Cuántas veces has hecho algo que crees que no te correspondía hacer a ti?			
¿Cuántas veces te has enfadado porque alguien no ha hecho algo, que has tenido que terminar haciendo tú?			
¿Cuántas veces alguien ha hecho algo que podrías haber hecho tú?			
¿Cuántas veces te has prestado a hacer algo para ayudar a alguien?			
¿Cuántas veces te has encargado de que algo se haga que era responsabilidad de			
¿Cuántas veces has hecho algo que otra persona debía hacer para que pueda dedicarse a otra cosa?			
¿Cuántas veces te has ofrecido para ayudar a alguien y esta persona no ha aceptado la ayuda o ha considerado que no era necesario?			
¿Cuántas veces alguien se ha ofrecido para hacer algo por ti pero has considerado			

## Ficha 4

### Cuestionario 2

Últimamente, en tu entorno familiar y en el contexto de los cuidados	SE HA DIALOGADO	SE HA MENCIONADO	NO SE HA MENCIONADO
Del tiempo que invierte la persona cuidadora en cuidar			
Del dinero que se invierte en cuidar			
De alguna de las tareas relativas al cuidado			
De cómo está la persona a la que se cuida			
De cómo está la persona que cuida			
De cómo se debería cuidar			
Del tiempo de descanso de la persona cuidadora			
De cómo y cuándo la persona que cuida tomó la decisión de cuidar			
De cómo podrían ayudar las personas que no cuidan directamente			
De cómo se podrían repartir las responsabilidades del cuidado entre todas las personas			

## Ficha 4

### Cuestionario 3

Últimamente, en tu entorno familiar y en el contexto de los cuidados	SÍ	NO
Eres clara o claro en tus explicaciones para que todas las personas puedan entenderte		
Tus familiares entienden tus argumentaciones cuando te explicas		
Hay alguna persona con la que te cueste entenderte		
A veces sientes que no se respeta tu opinión		
A veces preguntas o respondes de forma brusca y poco amable		
Crees que hay algo que no puedes explicar porque nadie lo va a entender		
Al expresarte tienes en cuenta qué es lo que estarán pensando o sintiendo las otras personas		
Preguntas o respondes con monosílabos, preguntas cortas o incomprensibles		
Intentas que el resto de personas acepten lo que tú dices, o que piensen como tú		
Te has sentido mal hablando de los cuidados		

### III. Reflexión

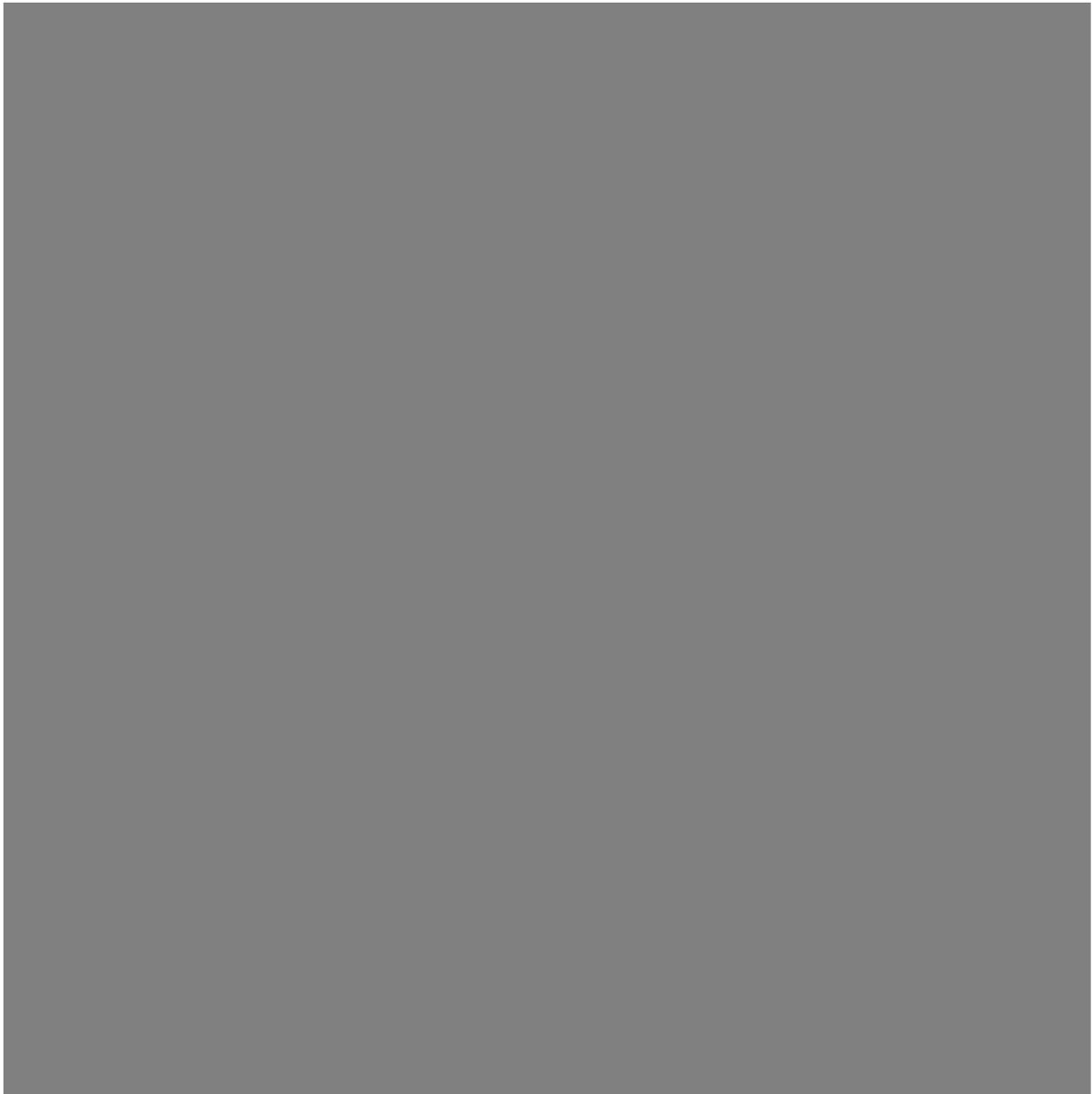
- **Reparto de la responsabilidad de cuidados**

- ¿Eres consciente de todo lo que implica el cuidar de otra persona? ¿Por qué?.
- ¿Has compartido tus ideas al respecto con otras personas? ¿Por qué?.

- **Comunicación asertiva**

- ¿Tu forma de expresar tus ideas, opiniones y experiencias sobre el cuidado de otra persona es mayoritariamente asertiva, pasiva o agresiva?.
- ¿Quieres cambiar en algo tu manera de comunicarte con estas personas? ¿En qué? ¿Cómo lo puedes hacer?.
- ¿A lo largo de tu vida has sido capaz de mantener pactos, o te cuesta hacerlo? ¿Por qué crees que es así?.
- ¿Qué opinión tienes de las personas que no suelen cumplir lo acordado? ¿Por qué crees que no lo cumplen?.

**¿Por qué sólo la cuidadora?**



La idea de cuidado que hemos venido manejando hasta ahora, que implica que los cuidados son una necesidad de todas las personas que permite que las sociedades se sostengan, nos lleva a otra idea: la corresponsabilidad. La importancia de cuidar para la sociedad es enorme, por lo que se convierte en un asunto social. La corresponsabilidad implica que las responsabilidades de cuidados que asumen en su mayoría las mujeres, deben ser repartidas de forma equitativa e igualitaria, entre las mujeres y el resto de personas de la familia, pero también entre familias corresponsables y del Estado y el sector privado. De lo que se trata es de reorganizar las responsabilidades del cuidado para que no recaigan exclusivamente en las mujeres y buscar la manera más justa y equitativa de organización.

En todo caso, la Agenda del Cuidado pone el acento en favorecer el reparto de responsabilidades del cuidado entre las cuidadoras informales y sus familiares, así como del entorno que interviene en la relación de cuidados. Con esta ficha vamos a intentar ejercitar la corresponsabilidad familiar.

## I. ¿Qué se pretende con estas fichas?

- Planificar la asunción de responsabilidades, tareas y tiempos de cuidados en el entorno familiar.
- Favorecer los pactos en intercambios y la negociación dentro de las familias y con sus entornos.

## II. ¿Cómo se utiliza?

- A continuación, en la ficha **5.A**, encontrarás unas tarjetas recortables. Con ellas:
  - Se puede pedir ayuda para que alguien se responsabilice de hacer algo relacionado con el cuidado durante un periodo de tiempo y explicar por qué crees que otra persona podría comprometerse a hacerlo .
  - Pueden servir para explicar de qué parte del trabajo de cuidados se compromete a realizar alguien durante un periodo determinado.
  - Se puede pedir a alguien, en una situación de emergencia o excepcional, que asuma la responsabilidad de cuidados de otra.

*Es importante completar estas fichas entre toda la familia o el entorno, porque lo importante de los pactos, además de hacerlos es respetarlos.*

## Ficha 5.A

\_\_\_\_\_ pide ayuda para \_\_\_\_\_  
porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ se compromete a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ durante \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ como responsable de \_\_\_\_\_  
pide a \_\_\_\_\_ que la/le sustituya durante \_\_\_\_\_  
porque \_\_\_\_\_

- En la ficha **5.B** encontrarás una tabla en la que incluir el reparto de las tareas que intervienen en el cuidado de alguien.
  - Una vez realizados los pactos a través de las tarjetas, puedes apuntar el nombre de quién se responsabiliza de cada tarea a lo largo de la semana.
  - Es importante que reviséis al final de la semana si los pactos se han cumplido.
  - No dudes en pedir que alguien se responsabilice o en responsabilizarte de varias tareas de cuidados, buscando que los cuidados queden repartidos de forma equitativa e igualitaria.

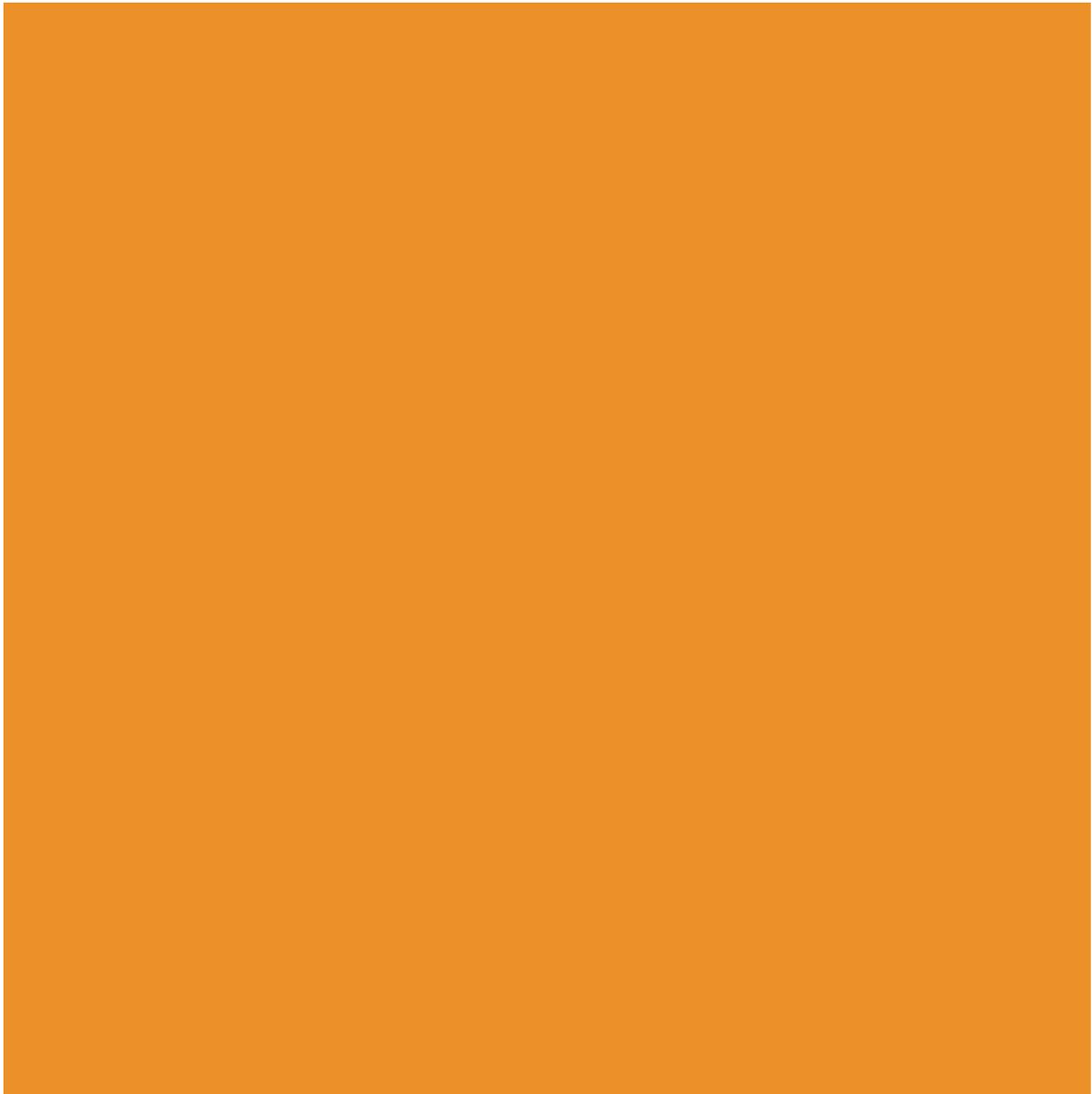
## Ficha 5.B

Semana del _____ al _____ de _____ de _____								
Responsabilidades	L	M	X	J	V	S	D	Pacto (OK/Revisión)
<i>Ejemplo: Comidas</i>	C1	C1	C2	C1	C2	C1	C1	OK
Comidas								
Higiene								
Ropa								
Compra								
Limpieza								
Paseo								
Compañía								
Medicación								
Gestiones económicas								
.....								
.....								

### III. Reflexión

- ¿Es fácil pedir a alguien que se responsabilice de una tarea del cuidado? ¿Por qué?.
- ¿Cómo te has sentido pidiéndolo?.
- ¿Es fácil responsabilizarse de una tarea del cuidado durante un tiempo determinado? ¿Por qué?.
- ¿Cómo te has sentido al responsabilizarte?.
- ¿Qué quiere decir responsabilizarse de una tarea del cuidado? ¿Implica algún cambio en tu vida diaria? ¿Cuál/es?.
- ¿Qué cambia si toda la familia participa en la planificación y en el desarrollo de las tareas de cuidar?.

# El cuidado de quienes cuidan



Todas las personas vamos a necesitar a lo largo de nuestras vidas ser cuidadas o cuidar a otras, y no sólo cuando somos pequeñas, mayores o no podemos hacerlo solas. Por eso sabemos que cuidar es tan importante. Además, la idea del cuidado implica otra idea: la del autocuidado, que es esencial para las personas. Uno de los efectos negativos que tiene la responsabilidad exclusiva de cuidar que asumen las cuidadoras informales es el abandono o la pérdida de tiempo personal y de ocio, porque se invierte en el cuidado de la persona en situación de dependencia.

## I. ¿Qué se pretende con estas fichas?

- Sensibilizar sobre las necesidades generales y específicas de cuidado de las personas cuidadoras informales.
- Facilitar las herramientas necesarias que la persona cuidadora informal pueda planificar su autocuidado y su tiempo de ocio.

## II. ¿Cómo se utilizan?

- En la primera ficha, **6.A** indica el número de horas aproximado que dedicas a cada actividad que se propone. Puedes añadir más actividades e indicar cuántas horas dedicas a ellas.
- En una segunda ficha, **6.B** deberás indicar el número de horas que te gustaría emplear en cada actividad, si pudieras elegir. También puedes añadir actividades.
- Después, pasa los datos a las tartas **6.C** tal y como te indicamos.

## Ficha 6.A

Cuánto tiempo (minutos) al día dedicas a:	
Actividad	Tiempo
Tu empleo	
Cuidar a otras personas. Quiénes: _____	
Realizar las tareas del hogar	
Dormir	
Hacer actividades que te gustan. Cuáles: _____	

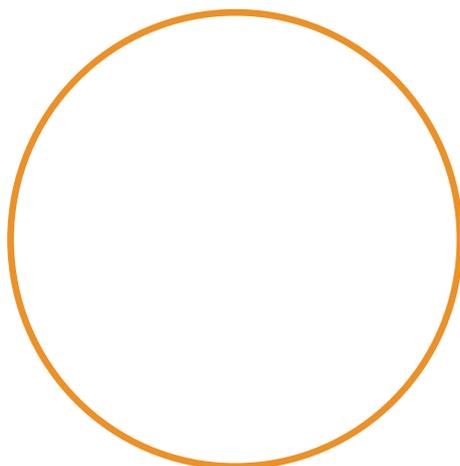
## Ficha 6.B

**Cuánto tiempo (minutos) al día te gustaría dedicar a:**

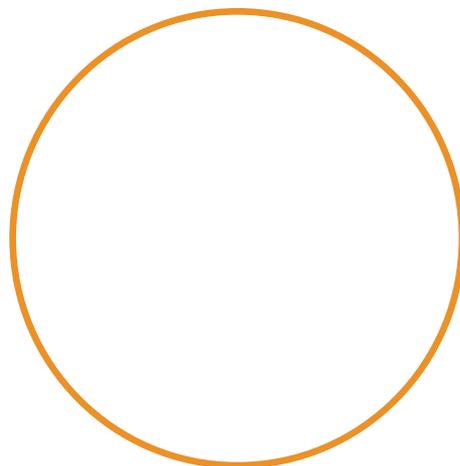
Actividad	Tiempo
Tu empleo	
Cuidar a otras personas. Quiénes: _____	
Realizar las tareas del hogar	
Dormir	
Hacer actividades que te gustan. Cuáles: _____	

## Ficha 6.C

Lo que ocurre ... (Colorea la dedicación de los tiempos que utilizas a cada actividad)



Lo que me gustaría que ocurriera ... (Colorea la dedicación de los tiempos que utilizas a cada actividad)

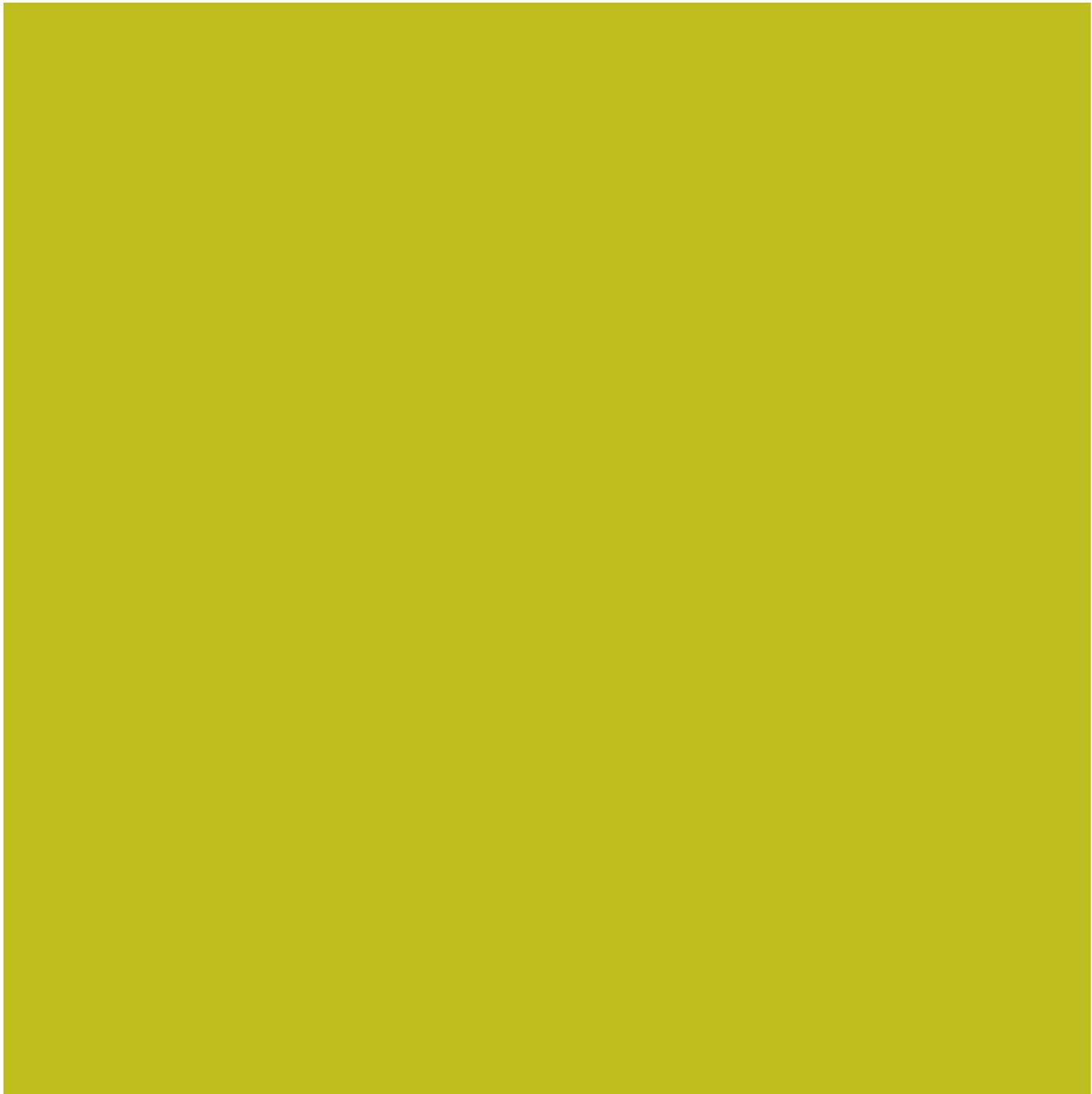


### III. Reflexión

- Compara los dos círculos que has completado.
  - ¿Hay mucha diferencia entre ambos? ¿Por qué?
  - ¿Qué podrías hacer para que el círculo de lo que te gustaría que ocurriera fuera tal y como lo has dibujado?
- Ahora, puedes preguntarte si
  - ¿Podrías organizar vuestras porciones y así tener más tiempo para hacer lo que os gusta?
  - ¿Puedes cuidar a alguien si no te cuidas a ti misma/o?

*Pídele a otra persona de tu familia que realice el ejercicio, y comparad los resultados.*

# Compromisos conmigo misma



**Me comprometo conmigo misma a ... (Marca tus compromisos )**

	Cuidarme, dedicando tiempo y haciendo actividades para mí sin sentimientos de culpa, de miedo y sin autocrítica.
	Mantener facetas de mi propia vida que no incluyan a la persona a la que cuidan
	Experimentar sentimientos negativos (tristeza, rabia o enfado) por ver enferma o estar perdiendo a la persona querida
	Resolver por mí misma aquello de lo que soy capaz, y a preguntar y pedir ayuda a otras personas para resolver aquello que no comprendo, reconociendo los límites de mi propia resistencia y fuerza.
	Buscar soluciones que se ajusten razonablemente a mis necesidades y a las de mis seres queridos.
	Pedir ser tratada con respeto por aquellas personas a quienes solicito consejo y ayuda.
	A no temer cometer errores y poder ser disculpada por ello.

**Me comprometo conmigo misma a ... (Marca tus compromisos ☒)**

	Saber ser reconocida y reconocirme como persona valiosa y fundamental de mi familia, incluso cuando nuestros puntos de vista sean distintos.
	Recibir consideración, afecto, perdón y aceptación por lo que hago por la persona a quien cuido .
	Decir “no” ante demandas excesivas, inapropiadas o poco realistas.
	Seguir desarrollando mi propia vida y disfrutando de ella.
	Liberarme de sentimientos y pensamientos negativos, destructivos e infundados, aprendiendo a manejarlos y controlarlos.
	Estar orgullosa por la labor que desempeño y aplaudir el coraje que tengo que reunir muchas veces para satisfacer las necesidades de la persona de la que cuido .
	El derecho a ser yo misma.



# Cuidadanas

APOYO INTEGRAL A CUIDADORAS

**mujeres**  
FUNDACIÓN

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

*Subvencionado por la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del I.R.P.F.  
– Por solidaridad otros fines de interés social*