

mujeres
FUNDACIÓN

Guía práctica

para facilitar a corresponsabilidade
dos cuidados no âmbito familiar

Guía práctica

para facilitar a corresponsabilidade dos coidados no ámbito familiar

Edita

Fundación Mujeres

Elaboración de contenidos

Fundación Mujeres

Diseño gráfico

PabloHueso ACSL

Edición 2021



O **SERVIZO DE APOIO INTEGRAL ÁS MULLERES COIDADORAS (SAIC)** que leva a cabo Fundación Mujeres dende o ano 2011 trátase dun servizo gratuíto que, dende o seu inicio, se concibe como un recurso de información, orientación e acompañamento para o empoderamento persoal e a activación social e laboral das mulleres que, como consecuencia dos coidados, abandonaron ou relegaron a un segundo plano o seu proxecto vital.

Trátase dun servizo gratuíto a mulleres coidadoras de persoas dependentes no ámbito familiar que ofrece:

- O **principal obxectivo** do mesmo é favorecer o exercicio dos dereitos das mulleres e dunha cidadanía activa para promover a súa participación social e laboral.
- A **problemática que pretende abordar** xira en torno a:
 - O coidado de xeito non remunerado.
 - O rol de xénero.
 - A invisibilidade nas políticas sociais.
 - Os coidados asumidos como obriga moral.
 - A asunción paulatina "inconscientemente".
 - A desactivación social e laboral que provocan.

Destinatarias

Coidadoras e excoidoras familiares

Potenciais coidadoras

Inactivas en xeral

En busca de emprego

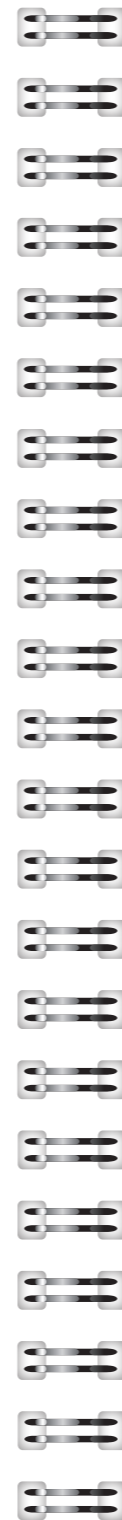
Condificultades para a corresponsabilidade para o coidado

¿Por que? A diferenza de xénero en relación ás tarefas de coidado trae consigo un maior impacto na calidade de vida das mulleres xa que:

- 1) Contan con menos tempo para elas mesmas.
- 2) Reducen a súa participación no mercado laboral.
- 3) Diminúen as súas relacións sociais.

Esta asunción de responsabilidades, ben sexa por imposición ou elección, non as fai coñecedoras das consecuencias que ten no seu desenrolo persoal, social e laboral.

A falta de información sobre como enfrontarse a unha situación nova e inesperada, ocasiona un estado de incerteza e desasosiego, xerando malestar tanto a nivel físico como emocional.



¿Que se ofrece dende este servizo ás mulleres beneficiarias?

- **INFORMACIÓN E ASESORAMENTO** onde se realiza a acollida a tódalas mulleres que acceden ao mesmo co obxectivo de identificar a súa demanda/necesidade e se lle da información das actividades que lle podemos ofrecer, así como doutros recursos do territorio, se así o require a súa situación.
- **DIAGNÓSTICO**, onde se lle realiza un diagnóstico da súa situación socio-familiar para detectar necesidades de activación respecto do seu empoderamento, participación social e laboral, así como as dificultades e barreiras para dito empoderamento.
- **ACOMPAÑAMENTO E APOIO** ao longo do seu itinerario a través de atención personalizada, presencial ou online para apoialas no seu itinerario de activación, atendendo as súas circunstancias e dificultades particulares.
- **FORMACIÓN** en formato talleres grupais nas que traballar ferramentas e estratexias para o empoderamento persoal, a participación social e a motivación ao emprego.
- **ACTIVIDADES DE REFORZO** para complementar e/ou reforzar aquelas temáticas abordadas nos talleres ou outros contidos non contemplados nos mesmos, pero que son propostos polas participantes como complemento do seu proceso de activación.
- **SEGUIMIENTO** da súa participación no servizo e do desenvolvemento do seu itinerario de activación.

Cuidadanas

APOYO INTEGRAL A CUIDADORAS

Índice de contidos

Páxina

Que se pretende con esta Guía?	7
Que son os cuidados informais?	11
Cales son os tempos do cuidado?	19
Canto custan os cuidados informais?	25
Como negociar a repartición de cuidados?	33
Como promover a corresponsabilidade na contorna familiar?	41
Como coidar a quen coida?	49
A que me comprometo comigo mesma?	57

mujeres
FUNDACIÓN



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



Que se pretende con esta Guía?

OBXECTIVO PRINCIPAL

- Traballar a corresponsabilidade familiar como elemento que favorece o proxecto vital das mulleres establecendo medidas para a corresponsabilidade.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Visibilizar tanto á persoa cuidadora como as múltiples tarefas de cuidados que leva a cabo para poder repartir as mesmas de xeito equilibrado e establecer pactos de responsabilidades.
- Tomar consciencia do tempo xeral que supón o cuidado informal e a implicación que ten na vida diaria das mulleres.

- Afondar nos custos que trae consigo o coidado, non só económicos, se non tamén no desenrolo persoal, social e laboral das mulleres.
- Facilitar e fomentar as negociacións e intercambios coa contorna familiar para conseguir unha repartición máis igualitaria e equitativa das responsabilidades do coidado.
- Facer conscientes ás mulleres da importancia de promover o seu propio autocoidado e de dedicar tempo para elas mesmas.

Que son os coidados informais?

Ás veces resulta complicado enumerar de xeito explícito tódalas actividades que se realizan cando somos cuidadoras informais, e de que implicacións teñen na nosa vida diaria. Moitas delas fanse invisibles aos ollos das persoas da nosa contorna, e dáse por feito que as levan a cabo ou levarán as mulleres.

É importante ser conscientes da cantidade e variedade de tarefas que se fan para coidar a outras persoas, para empezar a valorar o traballo das persoas que coidan tal e como se merece e para poder establecer pactos de responsabilidades nas tarefas do coidado.

Nesta ficha preténdese intentar descubrir que tarefas implica coidar doutra persoa en concreto, para cada persoa cuidadora e para cada familia.

I. Que se pretende con estas fichas?

- Dar visibilidade ás tarefas xerais que implica o coidado informal doutra persoa.
- Introducir e clarificar os conceptos de cuidadora principal e secundaria.

II. Como se utilizan?

- Esta actividade debe ser realizada durante unha semana.
- Para empezar, completa a ficha **1.A** cos nomes de:
 - A persoa á que se coida na túa contorna familiar.
 - A persoa que coida directamente a esa persoa.
 - As persoas coidan a esa persoa cando a anterior non o fai ou non pode facelo, ou que prestan axuda eventualmente.

Nome da persoa á que se coida:

Quen coida directamente?	Quen coida eventualmente?	Quen coida eventualmente?	Quen coida eventualmente?
<i>Esta é a persoa cuidadora principal (C1)</i>	<i>Esta é a persoa cuidadora secundaria (C2)</i>	<i>Esta é a persoa cuidadora secundaria (C3)</i>	<i>Esta é a persoa cuidadora secundaria (C4)</i>
Nome	Nome	Nome	Nome

Cuidadora principal: É unha única persoa a que desenvolve case tódalas tarefas de coidados da persoa en situación de dependencia. A esta persoa chamámola **cuidadora principal**, porque é a que directamente asume a responsabilidade de coidar, e para iso debe realizar todas esas tarefas e vixiar que se cumpran. A maioría das cuidadoras principais son mulleres.

Cuidadora secundaria: Existen outra ou outras persoas (da familia, da contorna) que poden realizar algunhas das tarefas de coidados xunto coa persoa cuidadora principal. Chámanse **cuidadoras secundarias**. Con frecuencia, as persoas cuidadoras secundarias non asumen a responsabilidade dos coidados, senón que substitúen á principal nalgunha tarefa concreta ou realizan unha actividade específica.

Lembra que pode ser que na túa contorna familiar se coide a máis dunha persoa, ou que unha persoa coide directamente de alguén máis, ou que participen no coidado persoas da túa contorna social.

Pero, nesta actividade só podes incluír a unha única persoa á que se coida e unha única persoa que coida directamente.

Continúa completando a ficha **1.B**.

- Indica a semana que se elixiu para detallar os coidados.
- Sinala que persoa realiza cada tarefa nos diferentes días da semana (segue o exemplo como guía).
- Poida que algunhas das tarefas especificadas non se realicen (déixaas en branco).
- Podes engadir tarefas se crees que falta algunha.
- Se non es a persoa cuidadora principal, podes consultar con ela ou observar ao longo do día que tarefas realiza esta en o coidado.

Semana do _____ ao _____ de _____ de _____

Tarefas	Luns	Martes	Mércoles	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
<i>Exemplo: Axudar a vestirse</i>	<i>C1</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C1</i>	<i>C1</i>
Levantar da cama							
Axudar a duchar							
Axudar a usar o WC							
Axudar a vestirse							
Facer a compra							
Facer a comida							
Axudar a comer							
Limpar a casa							
Axudar a moverse							
Axudar a tomar a medicación							
Axuda a deitarse							
Facer xestións económicas							
Facer compañía							
.....							
.....							
.....							

III. Reflexión

As tarefas do coidado

- Sabías que coidar implica tantas tarefas? Se non o sabías, como descubraches aquelas que non coñecías?
- Hai tarefas que se fagan á vez que outras? Cales?
- Quen realiza máis tarefas cada día? Que crees que quere dicir isto?

A noción dos coidados informais

- Como definirías o “coidado informal” despois de realizar a ficha?
- Cambiou algo a idea que tiñas antes de facer a ficha sobre que eran os coidados?

A persoa coidadora principal

- Hai moita diferenza entre o número de tarefas que realiza a persoa coidadora principal e o resto?
- Por que crees que se dá esa situación?
- Crees que é unha situación xusta para a persoa coidadora principal? Que solución pódese atopar?
- Cantos homes coidadores principais coñeces? E mulleres?
- Cal é a diferenza entre axudar a realizar unha tarefa do coidado ou responsabilizarse desa tarefa? De cantas tarefas responsabilízaste ti? Por que? Crees que é razoable?

Cales son os tempos
do coidado?

A multiplicidade de tarefas e de responsabilidades que implica o coidado doutras persoas require investir un tempo a miúdo que resulta difícil de medir.

Ademais, algunhas non son consideradas tarefas ou se invisibilizan, polo que ese tempo parece quedar borrado. Por exemplo, a tarefa de vixilancia dunha persoa convalescente pode levar moito tempo e dedicación, pero moitas veces non se contabiliza nin como tempo nin como tarefa.

Asemade, outras que se perciben como sinxelas, poden implicar outra serie de tarefas que aumentan a duración. Por exemplo, dar a comida á persoa coidada pode levar unidas as tarefas de facer a comida e a compra, elaborar unha dieta especializada, prestar atención aos horarios das medicacións, levantar da cama e a mobilidade ata o lugar no que se come, etc.

Doutra banda, as tarefas do coidado poden darse simultaneamente, de tal maneira que a intensidade da tarefa non se corresponde co tempo investido.

I. Que se pretende con esta ficha?

- Facer visibles os tempos xerais que implica o coidado informal doutras persoas.
- Evidenciar os tempos da persoa coidadora informal investidos no coidado doutras persoas.

II. Como se utiliza?

- Para completar a **Ficha 2**:
 - Indica o tempo aproximado que invistes en cada tarefa a persoa coidadora principal cada día da semana.
 - Ao final podes sumar os minutos investidos en cada tarefa para calcular canto tempo á semana emprégase na mesma.
 - Se a coidadora principal realiza outras tarefas podes engadilas ao final da ficha.

Semana do _____ ao _____ de _____ de _____

Minutos								
Tarefas	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo	Total á semana
<i>Exemplo: Vestirille</i>	15	15		15		15	15	75
Levantar da cama								
Axudar a duchar								
Axudar a usar o WC								
Axudar a vestirse								
Facer a compra								
Facer a comida								
Axudar a comer								
Limpar a casa								
Axudar a moverse								
Axudar a tomar a medicación								
Axuda a deitarse								
Facer xestións económicas								
Facerlle compañía								
.....								
.....								

III. Reflexión

Tempo investido no coidado pola coidadora principal

- Canto tempo aproximado invístese á semana en cada tarefa?
- Compárao cunha xornada laboral regular. Que sucede?
- Cal é a tarefa na que inviste máis tempo a persoa coidadora principal?
- Que día da semana inviste máis horas a coidadora principal? Por que?
- De que tarefas tivo que encargarse?

Se a persoa coidadora non vive no mesmo lugar que a persoa en situación de dependencia

- Quen se encarga de moitas das tarefas apuntadas no fogar da coidadora?
- Que implica isto en termos de tempo e de tarefas?

Canto custan os coidados informais?

Como xa se mencionou, son as mulleres as que, polo xeral, asumen o traballo de coidados. Isto supón para elas unhas repercusións enormes, xa que son as únicas que responsabilizan de coidar.

Por unha banda, a maioría das mulleres que coidan non teñen un emprego remunerado, senón que se dedican ás tarefas do fogar, polo que non perciben un salario propio a pesar de asumir a gran carga do traballo de coidados. Unha porcentaxe menor delas renunciou ao seu emprego para estar dispoñibles para o coidado. Os custos económicos das coidadoras, en termos de ausencia de salario e oportunidades rexeitadas ou aprazadas, son maiores que os dos homes coidadores que, xeralmente, presentan un perfil de coidador xubilado do seu cónxuxe, polo que a súa saída do mercado laboral foi debida á idade.

Ademais, os coidados informais implican moitas veces lazos familiares ou sentimentos e afectividade, sendo a miúdo difícil falar de diñeiro. Con todo, planificar economicamente os coidados é esencial para xestionar os recursos e prever o futuro dos coidados, poder afrontar conxuntamente determinados gastos extraordinarios que implica o coidado e sacar á luz o custo que implica coidar para as familias e para a persoa coidadora informal.

I. Que se pretende con estas fichas?

- Mostrar o custo económicos que implica o coidado informal.
- Resaltar o custo de oportunidade que implica coidar para a persoa cuidadora informal.

II. Como se utilizan?

- En primeiro lugar, completa a ficha **3.A** de ingresos que se obteñen para destinar ao coidado da persoa en situación de dependencia e calcula o total do diñeiro ingresado para os coidados informais.

Ingresos do mes: _____

Procedencia	Concepto	Contía (Euros)
Total ingreso		

- Despois, completa a ficha 3.B, que ten que ver cos gastos ordinarios e extraordinarios que se realizan ao coidar, incluíndo todos os datos que se piden.
- Para completar as fichas é necesario contar coa colaboración e participación da túa contorna.

Como gastos ordinarios podes contar aqueles que comunmente se realizan ao coidar, por exemplo: a comida, o aluguer, a medicación, etc. Como gastos extraordinarios, inclúe aqueles imprevistos ou que non é común realízalos cada mes, como: a adquisición dun audífono, dun colchón especial para a persoa coidada ou algunha reforma no fogar para acedualo ás necesidades do coidado.

Ingresos totais: _____ (resultado de ficha anterior) Mes: _____

Tipo de gasto	Concepto	Contía (E)	Quen o cobre	Coberto/necesita apoio
Ordinario	<i>Exemplo: Alimentación</i>	X	C1	Coberto
Extrtaordinario	<i>Exemplo: Audífono</i>	X	C1	Necesita apoio
	Total ingreso			

III. Reflexión

A planificación económica do coidado

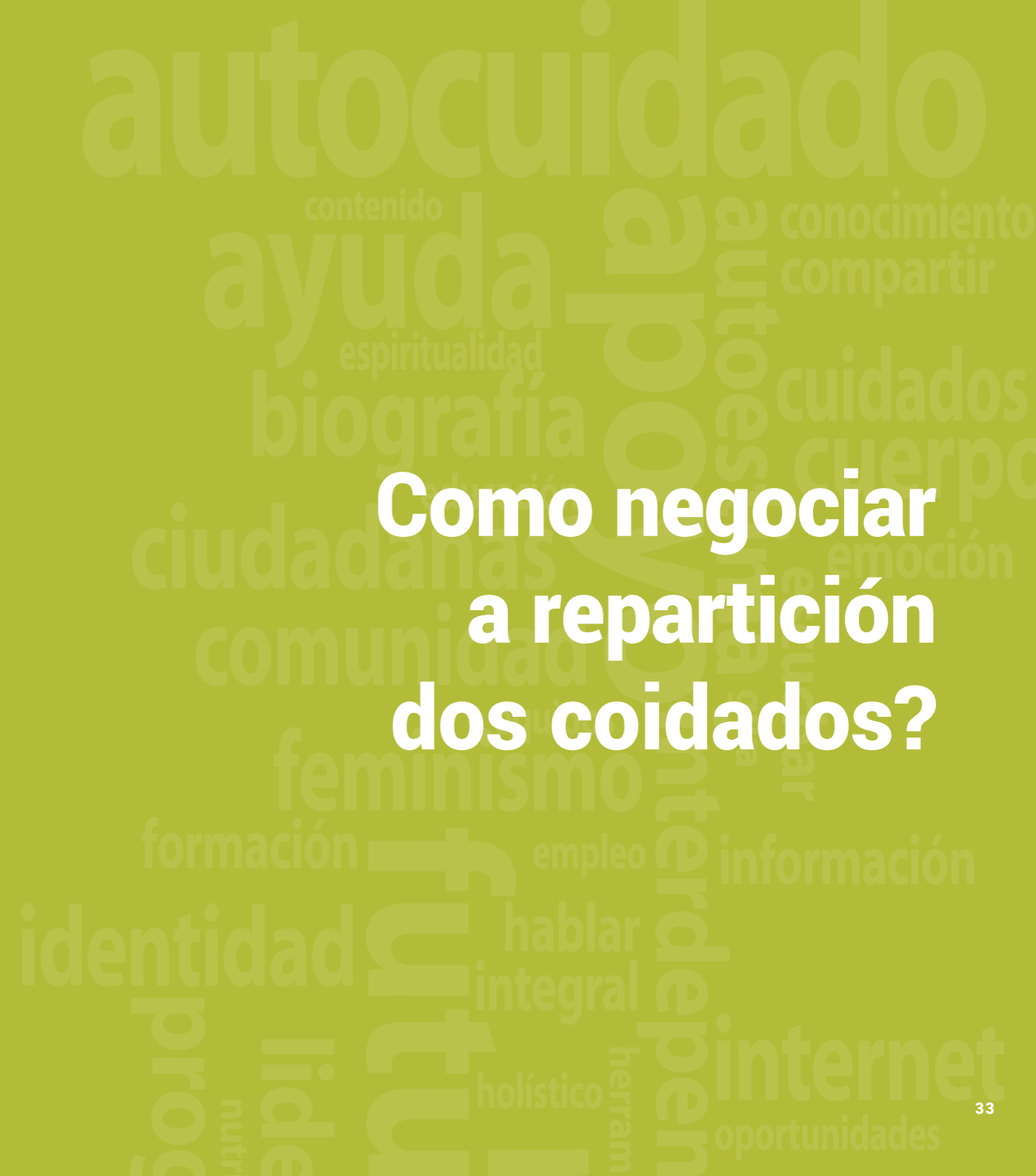
- De onde proveñen maioritariamente os ingresos para coidar á persoa? Que che parece que sexa así?
- Viras antes a listaxe detallada dos ingresos e os gastos relacionados cos coidados? Paréceche útil?
- Nalgunha ocasión anterior tívose que facer fronte a un gasto extraordinario? Cal? Quen se encargou de xestionar ese gasto?
- Quen participaría no apoio a un gasto, ordinario ou extraordinario, que non puidese quedar cuberto polos ingresos totais? Falouse algunha vez desta posible situación? Como se resolvería?

Os custos de oportunidade da persoa coidadora

- A persoa coidadora principal, cando e como decidiu coidar?
- Se non es a coidadora principal, que decidirías ti na súa situación? En que cambiaría a túa vida?



Como negociar a repartición dos coidados?



En gran parte dos casos, as persoas que coidan a outras asumen esta responsabilidade de forma exclusiva. É dicir, moitas coidadoras responsabilízanse só elas dos coidados desoutras persoas.

Como xa se viu, coidar desta forma implica moito tempo, moito esforzo e determinadas repercusións que tamén recaen sobre elas.

O tempo investido polas mulleres en coidar a outras persoas da contorna familiar é maior que o que invisten os homes.

A idea sería que cada persoa da familia se responsabilizase dunha parte do traballo de coidados, de tal forma que quedasen equitativa e igualitariamente repartidos.

Para que se de o paso a esta repartición, primeiro hai que realizar unha serie de negociacións, de intercambios e de pactos. Haberá que dotarse, pois, das ferramentas suficientes para negociar, saber pedir, saber comprometerse, empatizar, etc.

I. Que se pretende con esta ficha?

- Favorecer a reflexión sobre as tarefas de coidado que se asumen en solitario.
- Facilitar e fomentar as negociacións e intercambios coa contorna familiar para conseguir unha repartición máis igualitaria e equitativa de responsabilidades dos coidados nas familias.

II. Como se utiliza?

- A continuación tes un cuestionario para completar.
- Pide a outras persoas da túa familia ou da túa contorna que o completen tamén para que ao final poidades compartir os resultados.
- É importante que todas as persoas involucradas na relación de coidados realicedes o cuestionario.

Cuestionario 1

Ultimamente, na túa contorna familiar e no contexto dos coidados	MOITAS	ÁS VECES	NUNCA
Cantas veces ao día pides axuda para facer algo?			
Cantas veces sénteste culpable por facer ou por non facer algo?			
Cantas veces pensaches que non deberías estar a facer algo, e con todo encargácheste diso?			
Cantas veces fixeches algo que crees que non che correspondía facer a ti?			
Cantas veces enfadácheste porque alguén non fixo algo, que tiveches que terminar facendo ti?			
Cantas veces alguén fixo algo que poderías facer ti?			
Cantas veces prestácheste a facer algo para axudar a alguén?			
Cantas veces encargácheste de que algo se faga que era responsabilidade de outra persoa?			
Cantas veces fixeches algo que outra persoa debía facer para que poida dedicarse a outra cousa?			
Cantas veces ofrecícheste para axudar a alguén e esta persoa non aceptou a axuda ou considerou que non era necesario?			
Cantas veces alguén se ofreceu para facer algo por ti pero consideraches?			

Cuestionario 2

Ultimamente, na túa contorna familiar e no contexto dos cuidados	DIALOGOUSE	MENCIONOUSE	NON SE MEDIUO
Do tempo que inviste a persoa cuidadora en coidar			
Do diñeiro que se inviste en coidar			
Dalgunha das tarefas relativas ao cuidado			
De como está a persoa á que se cuida			
De como está a persoa que cuida			
De como se debería coidar			
Do tempo de descanso da persoa cuidadora			
De como e cando a persoa que cuida tomou a decisión de coidar			
De como poderían axudar as persoas que non cuidan directamente			
De como se poderían repartir as responsabilidades do cuidado entre todas as persoas			

Cuestionario 3

Ultimamente, na túa contorna familiar e no contexto dos cuidados	SI	NON
As túas explicacións son claras para que todas as persoas poidan entenderche		
Os teus familiares entenden as túas argumentacións cando te explicas		
Hai algunha persoa coa que che custa entenderche		
Ás veces sentes que non se respecta a túa opinión		
Ás veces preguntas ou respondes de forma brusca e pouco amable		
Crees que hai algo que non podes explicar porque ninguén o vai a entender		
Ao expresarche tes en conta que é o que estarán a pensar ou sentindo as outras persoas		
Preguntas ou respondes con monosílabos, preguntas curtas ou incomprensibles		
Tentas que o resto de persoas acepten o que ti dis, ou que pensen como ti		
Sentícheste mal falando dos cuidados		

III. Reflexión

Repartición da responsabilidade de coidados

- Es consciente de todo o que implica o coidar doutra persoa? Por que?
- Compartiches as túas ideas respecto diso con outras persoas? Por que?

Comunicación asertiva

- A túa forma de expresar as túas ideas, opinións e experiencias sobre o coidado doutra persoa é maioritariamente asertiva, pasiva ou agresiva?
- Queres cambiar en algo a túa maneira de comunicarche con estas persoas? En que? Como o podes facer?
- Ao longo da túa vida fuches capaz de manter pactos, ou che custa facelo? Por que crees que é así?
- Que opinión tes das persoas que non adoitan cumprir o acordado? Por que crees que non o cumpren?

Como promover
a corresponsabilidade
na contorna familiar?

A idea de coidado que viñemos manexando ata agora, que implica que os coidados son unha necesidade de tódalas persoas e que permite que as sociedades se sosteñan, lévanos a outra idea: a **corresponsabilidade**.

A importancia de coidar para a sociedade é vital, polo que se converte nun asunto social.

A corresponsabilidade implica que as responsabilidades de coidados que asumen na súa maioría as mulleres, deben ser repartidas de forma equitativa e igualitaria, entre as mulleres e o resto de persoas da familia, pero tamén entre familias corresponsables, o Estado e o sector privado.

Do que se trata é de reorganizar as responsabilidades do coidado para que non recaian exclusivamente nas mulleres e buscar a maneira máis xusta e equitativa de organización.

En todo caso, a Axenda do Coidado pon o acento en favorecer a repartición de responsabilidades do coidado entre as coidadoras informais e os seus familiares, así como da contorna que intervéñ na relación de coidados.

I. Que se pretende con estas fichas?

- Planificar a asunción de responsabilidades, tarefas e tempos de cuidados na contorna familiar.
- Favorecer os pactos en intercambios e a negociación dentro das familias e coas súas contornas.

II. Como se utilizan?

- A continuación, na ficha **5.A**, atoparás uns cartóns recortables. Con elas:
 - Pódese pedir axuda para que alguén se responsabilice de facer algo relacionado co cuidado durante un período de tempo e explicar por que crees que outra persoa podería comprometerse a facelo .
 - Poden servir para explicar de que parte do traballo de cuidados comprométese a realizar durante un período determinado.
 - Pódese pedir a alguén, nunha situación de emerxencia ou excepcional, que asuma a responsabilidade de cuidados doutra.

É importante completar estas fichas entre toda a familia ou a contorna, porque o importante dos pactos, ademais de facelos é respectalos.

_____ pide ayuda para _____
 porque _____

_____ comprométese a _____
 durante _____

_____ como responsable de _____
 pide a _____ que le substituya durante _____
 porque _____

- Na ficha **5.B** atoparás unha táboa na que incluír a repartición das tarefas que interveñen no coidado de alguén.
- Unha vez realizados os pactos a través dos cartóns, podes apuntar o nome de quen se responsabiliza de cada tarefa ao longo da semana.
- É importante que revisedes ao final da semana se os pactos cumpríronse.
- Non dubides en pedir que alguén se responsabilice ou en responsabilizarte de varias tarefas de coidados, buscando que os coidados queden repartidos de forma equitativa e igualitaria.

Semana do _____ ao _____ de _____ de _____								
Responsabilidades	Luns	Martes	Mércoles	Xoves	Venres	Sábado	Domingo	Pacto (OK/Revisión)
<i>Exemplo: Comidas</i>	<i>C1</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C1</i>	<i>C1</i>	<i>OK</i>
Comidas								
Hixiene								
Roupa								
Compra								
Limpeza								
Paseo								
Compañía								
Medicación								
Xestións económicas								
.....								
.....								

III. Reflexión

- É fácil pedir a alguén que se responsabilice dunha tarefa do coidado? Por que?
- Como che sentiches pedíndoo?
- É fácil responsabilizarse dunha tarefa do coidado durante un tempo determinado? Por que?
- Como che sentiches ao responsabilizarte?
- Que quere dicir responsabilizarse dunha tarefa de coidado? Implica algún cambio en a túa vida diaria? Cal é?
- Que cambia se toda a familia participa na planificación e no desenvolvemento das tarefas de coidar?

Como coidar a quen coida?

Tódalas persoas imos necesitar ao longo das nosas vidas ser coidadas ou coidar a outras, e non só cando somos pequenas, maiores ou non podemos facelo soas.

Por iso, sabemos que coidar é tan importante.

Ademais, a idea do coidado implica outra idea: a do **autocoidado**, que é esencial para as persoas.

Un dos efectos negativos que ten a responsabilidade exclusiva de coidar que asumen as coidadoras informais é o **abandono ou a perda de tempo persoal e de lecer**, porque se inviste no coidado da persoa en situación de dependencia.

I. Que se pretende con estas fichas?

- Sensibilizar sobre as necesidades xerais e específicas de coidado das persoas cuidadoras informais.
- Facilitar as ferramentas necesarias para que a persoa cuidadora informal poida planificar o seu autocuidado e o seu tempo de lecer.

II. Como se utilizan?

- Na primeira ficha, **6.A** indica o número de horas aproximado que dedicas a cada actividade que se propón. Podes engadir máis actividades e indicar cantas horas dedicas a elas.
- Nunha segunda ficha, **6.B** deberás indicar o número de horas que che gustaría empregar en cada actividade, se puideses elixir. Tamén podes engadir actividades.
- Despois, pasa os datos ás tortas **6.C** tal e como se che indica.

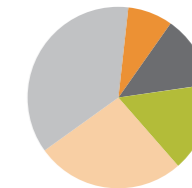
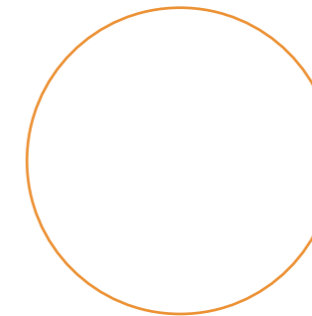
Canto tempo (minutos) ao día dedicas a:

Actividade	Tempo
O teu emprego	
Coidar a outras persoas. Quen: _____	
Realizar as tarefas do fogar	
Dormir	
Facer actividades que che gustan. Cales: _____	

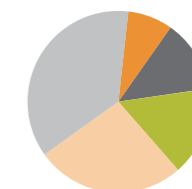
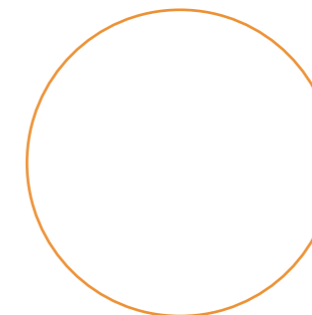
Canto tempo (minutos) ao día gustaríache dedicar a:

Actividade	Tempo
O teu emprego	
Coidar a outras persoas. Quen: _____	
Realizar as tarefas do fogar	
Durmir	
Facer actividades que che gustan. Cales: _____	

O que ocorre ...



O que me gustaría que ocorrese ...



III. Reflexión

Compara os dous círculos que completaches:

- Hai moita diferenza entre ambos? Por que?.
- Que poderías facer para que o círculo do que che gustaría que ocorrese fose tal e como o debuxaches?

Agora, podes preguntarte:

- Poderíades organizar as vosas porcións e así ter máis tempo para facer o que vos gusta?
- Podes coidar a alguén se non te coidas a ti mesma/ou?

Pídelle a outra persoa da túa familia que realice o exercicio, e comparede os resultados.

**A que me
comprometo
comigo mesma?**

Comprométome comigo mesma a ... (Marca os teus compromisos)

- Coidarme, dedicando tempo a facendo actividades para min sen sentimentos de culpa, de medo e sen autocrítica.
- Manter facetas da miña propia vida que non inclúan á persoa á que coidan
- Experimentar sentimentos negativos (tristeza, rabia ou enfado) por ver enferma ou estar a perder á persoa querida
- Resolver por min mesma aquilo do que son capaz, e a preguntar e pedir axuda a outras persoas para resolver aquilo que non comprendo, recoñecendo os límites da miña propia resistencia e forza.
- Buscar solucións que se axusten razoablemente ás miñas necesidades e ás dos meus seres queridos.
- Pedir ser tratada con respecto por aquelas persoas a quen solicito consello e axuda.
- A non temer cometer erros e poder ser desculpada por iso.

Comprométome comigo mesma a ... (Marca os teus compromisos)

- Saber ser recoñecida e recoñecerme como persoa valiosa e fundamental da miña familia, mesmo cando os nosos puntos de vista sexan distintos.
- Recibir consideración, afecto, perdón e aceptación polo que fago pola persoa a quen cuido.
- Dicar "non" ante demandas excesivas, inapropiadas ou pouco realistas.
- Seguir desenvolvendo a miña propia vida e gozando dela.
- Liberarme de sentimentos e pensamentos negativos, destrutivos e infundados, aprendendo a manexalos e controlalos.
- Estar orgullosa polo labor que desempeño e aplaudir a coraxe que teño que reunir moitas veces para satisfacer as necesidades da persoa da que cuido .
- O dereito a ser eu mesma.



Cuidadanas
APOYO INTEGRAL A CUIDADORAS

SERVIZO DE
APOIO INTEGRAL ÁS
MULLERES COIDADORAS

mujeres
FUNDACIÓN



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

