



**PIIOMT**  
El Plan Insular de Igualdad de Oportunidades  
de las Mujeres de Tenerife

# Súmate a la igualdad de género



# Introducción

En la actualidad, hombres y mujeres deben compartir por igual las obligaciones del mundo laboral, personal y del hogar, con lo que se reducen las cargas familiares, las cargas económicas y emocionales, permitiendo una mayor cantidad de tiempo libre en el que se pueda disfrutar por igual del esparcimiento y permitir el crecimiento personal de cada individuo.

La igualdad de género empieza en casa, y la corresponsabilidad en las tareas del hogar y en el cuidado de hijas, hijos y mayores, son actividades que podemos compartir y que nos benefician.

# La Conciliación

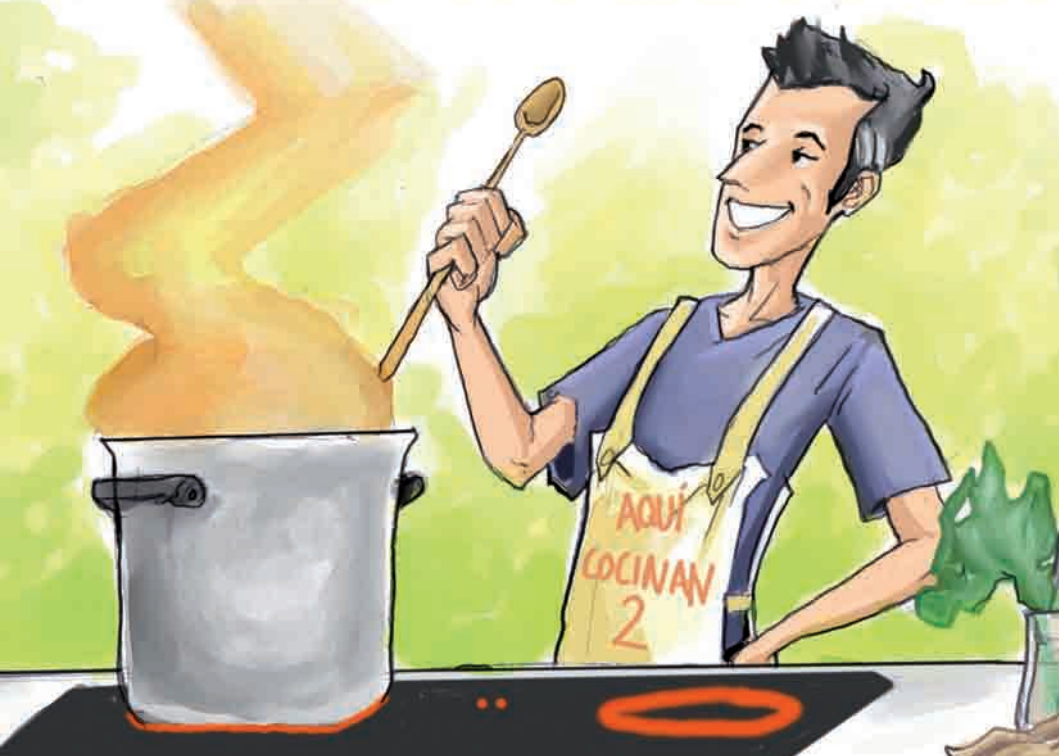
“La conciliación no se refiere sólo al campo laboral y profesional, sino también al personal abarcando otros campos de la vida cotidiana como el hogar, nuestras hijas e hijos y el tiempo libre que utilizamos para nuestro esparcimiento y crecimiento personal.

Por ello, es de vital importancia reconocer y aplicar la corresponsabilidad en todos los ámbitos de nuestra vida, para lograr la equidad en el reparto de las tareas entre mujeres y hombres, e inculcar valores de convivencia en nuestras hijas e hijos que harán un futuro mejor, solidario e igualitario”.



*En un mundo donde mujeres y hombres  
hacemos de todo... donde la tecnología  
avanza y cambia todos los días:*

*¿no sería lógico que los papeles  
que desempeñamos en casa  
cambiaran también?*



# Corresponsabilidad en el hogar

“Se sigue pensando que mujeres y hombres tienen actividades diferenciadas que se consideran femeninas o masculinas, y existe la vieja creencia que las tareas del hogar y de cuidado son responsabilidad única de las mujeres, mientras que la de los hombres son las de toma de decisiones, el trabajo remunerado y la economía.

Esta división del trabajo entre mujeres y hombres cambia día a día, demostrando que las responsabilidades deben ser atribuidas al grupo familiar sin diferenciar los sexos. Mujeres y hombres deben compartir las tareas del hogar, lo que trae enormes ventajas para ambos: entre dos, las tareas terminan antes, lo que les deja tiempo para disfrutar de otras actividades”.





*En una casa donde las tareas se comparten,  
hay más tiempo libre, menos cosas  
que hacer y mejores momentos para compartir.*

*La casa está lista más rápido si ambos  
colaboran y asumen sus responsabilidades:  
planchando, lavando, haciendo la compra,  
ordenando, cocinando, etc.*



# Cuidemos de los hijos e hijas

Es importante crear vínculos afectivos sólidos con los hijos e hijas, y una de las maneras es compartir la responsabilidad de su cuidado, dentro y fuera del hogar. Repartirse de manera igualitaria las obligaciones en las tareas y las actividades escolares y extraescolares, los momentos de esparcimiento y juego, permitirá relacionarse mejor a los chicos y chicas con cada progenitor.



*Llevar a tus hijas e hijos al cole  
o a las actividades de la tarde los une.*

*Compartir las responsabilidades de  
cuidado de manera igualitaria, mejora  
la relación con las hijas e hijos.*



# Tiempo libre para todas y todos

La familia necesita tiempo libre: para relajarse, olvidarse de los problemas del día a día, cuidar de sí mismo o de sí misma, realizar ejercicio, compartir con otras personas dentro y fuera del grupo familiar, leer, estudiar, divertirse.

Por ello, es importante reconocer el valor de este tiempo y aportar soluciones que permitan maximizar las horas de disfrute. Repartir adecuadamente las responsabilidades del hogar y el cuidado de los hijos e hijas permitirá ampliar estos espacios.



## Test del tiempo libre:

Observen qué y quiénes realizan las siguientes actividades, luego conversen sobre cómo hacer más actividades corresponsabilizándose en las tareas del hogar, el cuidado de hijas e hijos o de otras personas dependientes.

| <b>¿Cuánto tiempo le dedicas semanalmente?</b> |   | <b>HOMBRE</b> | <b>MUJER</b> |
|--|---|---------------|--------------|
| <b>OCIO</b>                                    | 1. Ver la Televisión  |               |              |
|  | 2. Leer   |               |              |
|  | 3. Escuchar música  |               |              |
|  | 4. Actividades culturales                                   |               |              |
|  | 5. Actividades deportivas                                   |               |              |
|  | <b>TOTAL</b>  |               |              |
| <b>CUIDADO DE OTROS/AS</b>                     | 1. Atender a padres y madres, suegros/as o personas mayores |               |              |
|  | 2. Llevar a los niños/as a las actividades extraescolares   |               |              |
|  | 3. Ayudar en las tareas a mi hijo/a                         |               |              |
|  | 4. Cita con el/la pediatra o con la maestra/o               |               |              |
|  | 5. Compartir actividades con los hijos/as                   |               |              |
|  | <b>TOTAL</b>  |               |              |
| <b>TAREAS DEL HOGAR</b>                        | 1. Planchar   |               |              |
|  | 2. Cocinar  |               |              |
|  | 3. Lavar y Tender   |               |              |
|  | 4. Limpieza del Hogar                                       |               |              |
|  | 5. Otras  |               |              |
|  | <b>TOTAL</b>  |               |              |

*Si en las tareas del hogar y en el cuidado compartimos, la recompensa será espacios de ocio y tiempo libre para: leer, practicar deporte, compartir con amigos y amigas, pasear, etc. Y esa recompensa ha de ser tanto para ella como para él.*

**SÚMATE A LA IGUALDAD DE GÉNERO**





# PIIOMT

Plan Insular de Igualdad de Oportunidades  
de las Mujeres de Tenerife

[www.tenerifevioleta.es](http://www.tenerifevioleta.es)