

De mano en mano

GUÍA DE CORRESPONSABILIDAD EN LOS CUIDADOS



CORRESPONSABLES



GENERALITAT
VALENCIANA

Vicepresidència Primera i
Conselleria de Vivenda, Ocupació,
Joventut i Igualtat



SISTEMA PÚBLICO
VALENCIANO DE
SERVICIOS SOCIALES



AJUNTAMENT DE CREVILLENT

Regidoria d'Igualtat

ÍNDICE

01 ¿Hablamos?

02 ¿Qué es la corresponsabilidad?

03 Las normas invisibles que seguimos

Sistema sexo - género

Socialización de género

El papel de los hombres en los cuidados

04 Buscando la corresponsabilidad

Los cuidados en el día a día

Conciliación

¿Cómo afecta la falta de corresponsabilidad? La carga mental

05 ¿Qué es la coeducación?

06 ¡A trabajar! Dinámicas y actividades

1 ¿Hablamos?

Hola, ¿qué tal?

Si has decidido **abrir esta guía, ya has dado un paso importante**. La corresponsabilidad empieza precisamente así: con la voluntad de reflexionar, aprender y construir una sociedad más justa, equilibrada y cuidadora para todas las personas.

A menudo pensamos que la corresponsabilidad solo tiene que ver con repartir tareas, pero en realidad significa mucho más. También consiste en **cómo ser un equipo para que la vida sea más sencilla**, menos cansada y un poco más gustosa.

Hablar de corresponsabilidad es hablar de **compartir el tiempo, los cuidados, las responsabilidades y el bienestar**. No obstante, también significa apoyarnos mutuamente, cuidar de quienes nos rodean y **crear relaciones más igualitarias** y saludables en todos los ámbitos de la vida.

Queremos que **esta guía sea tu aliada para construir un hogar más equilibrado, libre de tensiones y, sobre todo, mucho más feliz**. El objetivo es acompañarte de una forma sencilla, cercana y práctica. Sin críticas, lo importante es tener ganas de mejorar.

Enhorabuena y gracias por estar aquí. **El camino** para conseguir una sociedad más corresponsable, igualitaria y justa **empieza contigo**.

¡Vamos, **de mano en mano**!

1 ¿Hablamos?

¿De dónde nace esta guía?

Esta guía no parte de cero: **nace de la calle, de las conversaciones** con la ciudadanía de Crevillent.

Durante la campaña de sensibilización *“La corresponsabilidad se contagia”*, impulsada por la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Crevillent en el marco del Plan Corresponsables, **se desarrollaron dos jornadas en el espacio público** en las que, a través de juegos y retos, más de **un centenar de personas de todas las edades reflexionaron sobre los cuidados, la conciliación y el reparto de tareas** en el hogar.

Aquellas conversaciones dejaron **aprendizajes claros**: conceptos como la carga mental o la corresponsabilidad todavía son poco conocidos, el trabajo doméstico y de cuidados sigue siendo bastante invisible, y su peso continúa recayendo, sobre todo, en las mujeres.

Cada apartado de esta guía responde a una de esas necesidades detectadas: explicaciones sencillas de los conceptos clave, un capítulo dedicado a la carga mental con ejemplos del día a día, otro sobre el papel de los hombres en los cuidados, así como dinámicas para poner en práctica la corresponsabilidad en familia.

Esta guía es, en definitiva, una forma de devolver al municipio lo que las crevillentinas y crevillentinos compartieron. **De mano en mano y de la calle a tu casa.**

2 ¿Qué es la corresponsabilidad?

Históricamente, **la responsabilidad de los cuidados se ha asignado casi en exclusiva a las mujeres**, mientras que los hombres asumían el papel de proveedores económicos. Esta división tradicional de roles situaba a las mujeres al frente del cuidado de hijos e hijas, personas mayores y de las tareas del hogar.

Con el tiempo, las mujeres lucharon por el reconocimiento de sus derechos y se incorporaron al mercado laboral, alcanzando una mayor autonomía económica. Sin embargo, **este avance dio lugar a una "doble carga"**, al tener que compatibilizar el empleo remunerado con las responsabilidades de cuidados.

Aunque la sociedad ha cambiado, la implicación de los hombres en el hogar y en los cuidados no ha avanzado al mismo ritmo, un **desequilibrio que todavía persiste en la actualidad**.

Entonces, ¿qué entendemos hoy por corresponsabilidad?

La **corresponsabilidad** se define como el **reparto equitativo entre mujeres y hombres de las tareas de cuidados**, entendiendo éstas como las tareas domésticas, los cuidados de hijos e hijas y/o de mayores dependientes, las responsabilidades económicas y de gestión del hogar, o la carga mental.



Sin embargo, aunque cada vez se habla más de corresponsabilidad, la realidad muestra que **todavía existen grandes desigualdades**.

El **Instituto de la Mujer** a través de su informe anual "*Principales Indicadores Estadísticos de Igualdad*" muestra esta desigualdad aún presente. Así, según los últimos datos disponibles recogidos en 2025:

- Los cuidados a diario de menores, personas mayores o personas con discapacidad son asumidos con un **56% por mujeres frente al 29% de hombres**. El porcentaje en mujeres es 15 puntos superior al de la media europea.



- En las tareas domésticas sigue siendo superior la implicación de las mujeres en estas con un **59% frente al 39% de los hombres**.



- En el tiempo de dedicación a actividades deportivas, culturales o de ocio, la participación de las mujeres es inferior con un **35% frente a la de los hombres con un 47%**.



- Las excedencias laborales para el cuidado de hijos e hijas las solicitaron en un **87% mujeres**.



- Las excedencias por cuidado de personas dependientes han sido solicitadas también por **mujeres en un 75%**.



3 Las normas invisibles que seguimos

Sistema sexo - género

El **sexo** hace referencia a las **características biológicas** con las que nacemos. El **género** es una construcción social y cultural que asigna **comportamientos, valores, funciones y expectativas diferentes** a mujeres y hombres.

A partir de estas diferencias, el **sistema sexo-género** atribuye **roles y estereotipos que condicionan cómo "deberían" ser y actuar las personas según su sexo**. Estas normas no son neutras: sitúan tradicionalmente a lo masculino en una posición de mayor reconocimiento y poder, mientras relegan lo femenino al ámbito de los cuidados y el hogar.

Los **roles de género** son las **funciones que la sociedad espera** de mujeres y hombres.

- *Rol tradicional femenino*: vinculado al cuidado de las personas y al ámbito doméstico.
- *Rol tradicional masculino*: asociado al empleo remunerado, el espacio público y la toma de decisiones.



Los **estereotipos de género** son **creencias limitantes que atribuyen determinadas características** a mujeres y hombres. Por ejemplo, considerar que los hombres son más fuertes, racionales o aptos para la técnica y que las mujeres son más sensibles o tienen una capacidad innata para cuidar.

Socialización de género

La **socialización de género** se define como el **mecanismo social mediante el cual**, a través de diversos agentes, **las personas interiorizan los comportamientos, actitudes y roles que la sociedad considera apropiados** según los estereotipos de género establecidos. Este proceso tiende a naturalizar la enseñanza sobre cómo ser y estar según si eres hombre o mujer.



Hay múltiples agentes de socialización en la sociedad: familia, escuela, medios de comunicación, grupo de iguales... Pero lo cierto es que **la socialización comienza incluso antes de nuestro nacimiento**, con preguntas como ahora “Y el bebé, ¿es niño o niña?”, cuya respuesta suele marcar el inicio de un conjunto de expectativas sobre cómo será, qué le gustará o qué juegos compartiremos con él o ella.

“Quiero una niña porque quiero hacerle peinados bonitos”

“Me gustaría tener un hijo para jugar con él al fútbol”

“Prefiero que sea niña porque son mucho más tranquilas”

“Ojalá sea niño porque así sé que lo va a tener todo mucho más fácil”

El papel de los hombres en los cuidados

La participación activa de los hombres en los cuidados **favorece relaciones más igualitarias, mejora la conciliación y contribuye a romper con los estereotipos y roles** de género tradicionales que han atribuido históricamente estas responsabilidades a las mujeres.



Además, **permite avanzar hacia una sociedad más justa, donde cuidar sea una responsabilidad compartida** y no una tarea asociada únicamente a las mujeres.

¿Y si los hombres empezaran a asumir también esta responsabilidad?
Participar en los cuidados permite:

- **Valorar el trabajo y el tiempo** que requieren los cuidados.
- Construir **relaciones más igualitarias**, basadas en el respeto, la empatía y la corresponsabilidad.
- **Expresar sus emociones y necesidades** con mayor libertad.
- Ganar **autonomía personal** y cuestionar las imposiciones de la masculinidad tradicional.
- Mejorar su **bienestar emocional** y el de su entorno más cercano.
- Practicar una **paternidad más cercana**, corresponsable y comprometida.
- Convertirse en referentes de **masculinidades más igualitarias**, contribuyendo a una sociedad más igualitaria.
- Aprender a cuidarse, a cuidar de otras personas y a fortalecer **redes de apoyo y solidaridad**.

El papel de los hombres en los cuidados

¿Y respecto a la paternidad?

Ser padre va mucho más allá de tener hijos o hijas. Implica presencia, cuidado, afecto y corresponsabilidad. **La paternidad se aprende y evoluciona**, por eso es importante reflexionar sobre cómo la ejercemos y hacia qué modelo queremos avanzar.

Paternidad tradicional

- La crianza y los cuidados recaen principalmente en la madre.
- La implicación se centra principalmente en el papel de proveedor económico.
- Reproduce los roles tradicionales de género.

Paternidad en transición

- Existe una voluntad de implicarse más en la crianza.
- Conviven aprendizajes tradicionales con nuevas formas de cuidar.
- Hay disposición para aprender y cambiar.

Paternidad corresponsable

- Comparte los cuidados, las tareas y la carga mental.
- Está presente en el acompañamiento cotidiano y emocional.
- Educa desde el respeto, la empatía y la igualdad.

4 Buscando la corresponsabilidad

Los cuidados en el día a día

Cuando pensamos en los cuidados, solemos imaginar acciones muy concretas como dar de comer a un hijo o hija o atender a una persona mayor dependiente. Sin embargo, **cuidar es mucho más que eso**.

Cuidar es estar pendiente de que la vida diaria funcione. *Es preparar las comidas, hacer una llamada para preguntar cómo está alguien, recordar y organizar una cita médica, escuchar cuando una persona necesita hablar, recordar que hay que hacer la compra, acompañar en momentos difíciles o celebrar los buenos ratos. También es limpiar, ordenar, planificar, gestionar horarios, atender necesidades emocionales y tomar decisiones para que el día a día sea posible.*

Aunque **estas tareas sostienen la vida, con frecuencia pasan desapercibidas** y tradicionalmente se han considerado una responsabilidad "natural" de las mujeres.

Nuestra vida se reparte entre la esfera profesional, la familiar y la personal. Sin embargo, este tiempo no se distribuye de forma igualitaria: **las mujeres dedican el doble de tiempo que los hombres a las tareas domésticas y de cuidados**, lo que reduce su tiempo personal y de ocio.

Avanzar hacia la corresponsabilidad significa repartir de forma equitativa las tareas del hogar y los cuidados para que **mujeres y hombres puedan disfrutar de un uso del tiempo más justo y equilibrado**.

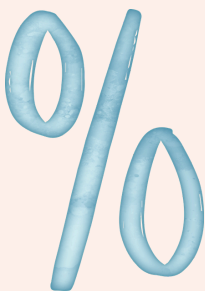


Conciliación

La **conciliación** es la **participación equilibrada** de todas las personas, independientemente de su sexo, **en la vida laboral, familiar y personal**. Hay múltiples maneras de entenderla, en función de las necesidades de cada cual o la elección del proyecto de vida.

Para que la conciliación tenga lugar ha sido necesario que a nivel legislativo exista normativa que regule medidas como reducción de la jornada laboral, bajas por maternidad y paternidad, incentivos económicos, creación de ludotecas y aulas matinales, etc.

Aunque actualmente existe una participación más equilibrada de hombres y mujeres en el mercado laboral, esta **igualdad no se refleja todavía en el acceso a estas medidas de conciliación** (*Encuesta de Población Activa, último trimestre de 2025*):



- 57.000 mujeres (79,5%) frente a 14.800 hombres dejaron su trabajo para cuidar a menores, personas mayores o personas con discapacidad.
- 683.000 mujeres (89,3%) frente a 82.100 hombres no están buscando empleo por cuidar a menores, personas mayores o personas con discapacidad.
- 2.864.000 mujeres (85,7%) frente a 478.600 hombres alegan que la causa principal de inactividad es por dedicarse a las labores del hogar.

¿Cómo afecta la falta de corresponsabilidad?

CARGA MENTAL

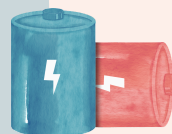
La carga mental es el **esfuerzo invisible que supone organizar, recordar y gestionar las responsabilidades** de la vida cotidiana.

Este concepto hace referencia al conjunto de tensiones provocadas por las exigencias mentales y emocionales que implica **anticipar necesidades, planificar tareas y asegurarse de que todo funcione** correctamente.

Esta situación **afecta especialmente a las madres**: según un estudio realizado por la ONG Make Mothers Matter en colaboración con Kantar, el 78 % de las madres españolas afirma sentirse mentalmente sobrecargada.

¿Quién se encarga, en tu hogar, de...

- pensar el menú semanal y hacer la compra de los ingredientes?
- las peticiones para los festivales infantiles?
- preparar almuerzos y meriendas?
- saber cuándo toca limpiar y qué zonas?
- estar atenta/o a cuando toca poner la lavadora?
- recordar reuniones del colegio o excursiones?
- hacer el cambio de armario o comprar ropa nueva?
- estar pendiente de citas médicas o vacunas?
- anticipar y atender necesidades de familiares mayores?
- mantener contacto con familia y amistades?



Es un trabajo constante, que ocupa tiempo, energía y atención incluso cuando no se ve.

5 ¿Qué es la coeducación?

La **coeducación** consiste en **educar por y para la igualdad**, respetando la diversidad, valorando y visibilizando lo femenino y lo masculino, y **fomentando la elección desde la libertad sin estereotipos ni roles**.

Así, coeducar es **educar en iguales condiciones y con las mismas oportunidades a chicas y chicos**. Es acompañar a niñas y niños para ser personas que puedan ejercer su ciudadanía de manera plena e integral en derechos y libertades.



En este sentido, la coeducación constituye una **herramienta fundamental para prevenir desigualdades** y favorecer una convivencia más justa e inclusiva. A través de ella se promueven valores como el respeto, la cooperación y la corresponsabilidad, permitiendo que niños y niñas desarrollen sus capacidades e intereses sin condicionamientos de género tanto en el ámbito educativo como en el familiar.

¿Qué es la coeducación?

Dentro de la coeducación, la educación emocional y sexual desempeñan un papel clave en el desarrollo de relaciones sanas e igualitarias:

- **Coeducar emocionalmente:** Consiste en trabajar las habilidades emocionales, la inteligencia emocional o educar emocionalmente sin sesgos ni estereotipos. Significa dotar a las personas de **herramientas para poder estar en sintonía con las emociones**, detectarlas, aceptarlas y reflexionar sobre el impacto que tienen en la vida de cada persona y en quienes les rodean.
- **Coeducar sexualmente:** Educar en sexualidad desde un **enfoque positivo, saludable y libre de tabúes, estereotipos y mandatos de género**. Implica ofrecer una información veraz y adecuada a cada etapa, sin imponer comportamientos o expectativas en función del sexo, así como fomentar el desarrollo de habilidades, actitudes y valores que permitan **vivir la sexualidad de forma libre, responsable, respetuosa y satisfactoria**.

La corresponsabilidad y la coeducación **se construyen a lo largo de toda la vida**. En cada etapa existen oportunidades para aprender a cuidar, compartir responsabilidades y relacionarnos desde la igualdad y el respeto.



6 ¡A trabajar! Dinámicas y actividades

DINÁMICA 1: Calendario semanal corresponsable

¿Os animáis a poner en práctica la corresponsabilidad? Elaborad un **calendario semanal de vuestro hogar**, que os ayudará a organizar y repartir las tareas de forma más equilibrada. Cada semana, **asignad las responsabilidades entre todas las personas de la familia** y revisad cómo funciona el reparto. Será una buena oportunidad para reflexionar, ajustar lo necesario y **comprobar si todas y todos colaboráis de forma justa**.



DINÁMICA 2: Tarjetas cooperativas



¿Te sientes sobrepasado o sobrepasada? ¡Es el momento de sacar la tarjeta verde! Al hacerlo, el resto de personas **reorganizarán temporalmente las tareas para ayudarte, sin descuidar las suyas**. El objetivo es aprender a detectar cuándo alguien necesita apoyo, **compartir la carga mental** y practicar una **corresponsabilidad basada en el cuidado mutuo**.

6 ¡A trabajar! Dinámicas y actividades

DINÁMICA 3: Detectives corresponsables

Esta dinámica está pensada para niños y niñas. **Cada detective tendrá que investigar y observar cómo se hacen las diferentes tareas en sus casas**, quién las hace, cuándo, dónde se guardan las cosas, etc. Para ello pueden rellenar la siguiente tabla:

<i>Hay una cena familiar en tu casa y va a ir mucha gente. Investiga todas las tareas que se han tenido que realizar: ¿Cuáles han sido los preparativos? ¿Cómo se ha organizado? ¿Qué se ha tenido que tener en cuenta?</i>	
<i>Investiga cómo funciona la lavadora de tu casa. Averigua qué ropa se puede lavar junta y cuál no, dónde se pone el detergente y el suavizante, qué programa se utiliza, etc.</i>	
<i>¡Qué hambre tengo! Me apetece una pizza... ¿Qué ingredientes necesitarías para hacerla?</i>	
<i>Investiga dónde se guardan las siguientes cosas en tu casa: la escoba, los macarrones, las mantas para el invierno, el papel higiénico, los productos de limpieza, las pilas, las velas, el botiquín, las carpetas médicas...</i>	

6 ¡A trabajar! Dinámicas y actividades

DINÁMICA 4: Me llamo y puedo hacer

Entrega a cada niño y niña una silueta de un cuerpo humano para que se dibuje a sí mismo/a. Después, completará la frase: **“Yo me llamo _____ y puedo hacer _____”** con distintas acciones cotidianas (correr, cocinar, estudiar, llorar, barrer, jugar con muñecas o con la pelota, etc.). El objetivo es descubrir que **todas las personas pueden realizar las mismas actividades, independientemente de su sexo** y reflexionar sobre los estereotipos y roles que aprendemos desde la infancia.



DINÁMICA 5: Termómetro del bienestar



Al finalizar la semana, cada persona valorará cómo se ha sentido utilizando un “termómetro del bienestar”. Esta herramienta permite **expresar de forma sencilla el nivel de bienestar, cansancio o sobrecarga** vivido durante esos días. El objetivo es dar espacio a las emociones, **fomentar la comunicación** y **detectar posibles desequilibrios en el reparto de tareas** para reorganizarlas de forma más justa y cuidar del bienestar de todas las personas.

**Algunas de las acciones para conciliar
que puedes encontrar en Crevillent:**

- **LudoVacaciones para niños y niñas** de 3 a 10 años.
Vacaciones de primavera, verano, septiembre y/o navidad.
- **Escuelas juveniles corresponsables para jóvenes** de 11 a 16 años. Vacaciones de primavera, verano, septiembre y/o navidad.
 - **Tardes coeducativas** en vacaciones.
 - **Ludotecas en días festivos** escolares.
- Talleres de **juegos de mesa con perspectiva de género** para personas jóvenes de 11 a 16 años.
- **Sábados corresponsables** para niños y niñas de 3 a 16 años.

¿Quieres saber más?

Para conocer las **actividades** que se realizan desde el Plan Corresponsables con el objetivo de **fomentar la conciliación de las familias**, contacta con la **Concejalía de Igualdad** del Ayuntamiento de Crevillent

 igualdad@crevillent.es

 965 40 15 26 (ext. 604-610)

Guía impulsada por la Concejalía de Igualdad
del Ayuntamiento de Crevillent
y financiada por el Plan Corresponsables.

De mano en mano

GUÍA DE CORRESPONSABILIDAD
EN LOS CUIDADOS

