

De mà en mà

GUIA DE CORRESPONSABILITAT EN LES CURES



De mà
en mà

ÍNDEX

01 Parlem?

02 Què és la corresponsabilitat?

03 Les normes invisibles que seguim

Sistema sexe-gènere

Socialització de gènere

El paper dels homes en les cures

04 Buscant la corresponsabilitat

Les cures en el dia a dia

Conciliació

Com afecta la falta de corresponsabilitat? La càrrega mental

05 Què és la coeducació?

06 A treballar! Dinàmiques i activitats

1 Parlem?

Hola, què tal?

Si has decidit **obrir esta guia, ja has fet un pas important**. La corresponsabilitat comença, precisament, així: amb la voluntat de reflexionar, aprendre i construir una societat més justa, equilibrada i cuidadora per a totes les persones.

Sovint pensem que la corresponsabilitat només té a veure amb repartir les tasques, però, en realitat, significa molt més. També consistix a **formar un equip perquè la vida siga més senzilla**, menys esgotadora i una miqueta més agradable.

Parlar de corresponsabilitat és parlar **de compartir el temps, les cures, les responsabilitats i el benestar**. Però també significa donar-nos suport mútuament, cuidar de les persones que ens envolten i **crear relacions més igualitàries** i saludables en tots els àmbits de la vida.

Volem que **esta guia siga la teua aliada per a construir una llar més equilibrada, lliure de tensions i, sobretot, molt més feliç**. L'objectiu és acompanyar-te d'una manera senzilla, pròxima i pràctica. Sense crítiques: el més important és tindre ganes de millorar.

Enhorabona i gràcies per estar ací. **El camí** per a aconseguir una societat més corresponsable, igualitària i justa **comença amb tu**.

Anem, **de mà en mà!**

1 Parlem?

D'on naix esta guia?

Esta guia no partix de zero: **naix del carrer, de les converses** amb la ciutadania de Crevillent.

Durant la campanya de sensibilització *"La corresponsabilitat es contagia"*, impulsada per la Regidoria d'Igualtat de l'Ajuntament de Crevillent en el marc del Pla Corresponsables, **es van dur a terme dues jornades en l'espai públic** en les quals, a través de jocs i reptes, més d'**un centenar de persones de totes les edats van reflexionar sobre les cures, la conciliació i el repartiment de les tasques** de la llar.

Eixes converses van deixar **aprenentatges clars**: conceptes com la càrrega mental o la corresponsabilitat encara són poc coneguts, el treball domèstic i de cures continua sent prou invisible, i el seu pes continua recaient, sobretot, en les dones.

Cada apartat d'esta guia respon a una d'estes necessitats detectades: explicacions senzilles dels conceptes clau, un capítol dedicat a la càrrega mental amb exemples del dia a dia, un altre sobre el paper dels homes en les cures, així com dinàmiques per a posar en pràctica la corresponsabilitat en família.

Esta guia és, en definitiva, una manera de retornar al municipi tot allò que les crevillentines i els crevillentins van compartir. **De mà en mà i del carrer a ta casa.**

2 Què és la corresponsabilitat?

Històricament, **la responsabilitat de les cures s'ha assignat quasi en exclusiva a les dones**, mentre que els homes assumien el paper de proveïdors econòmics. Esta divisió tradicional dels rols situava les dones al capdavant de la cura de fills i filles, de les persones majors i de les tasques de la llar.

Amb el pas del temps, les dones van lluitar pel reconeixement dels seus drets i es van incorporar al mercat laboral, aconseguint una major autonomia econòmica. No obstant això, **este avanç va donar lloc a una "doble càrrega"**, ja que van haver de compatibilitzar el treball remunerat amb les responsabilitats de les cures.

Tot i que la societat ha evolucionat, la implicació dels homes en la llar i en les cures no ha avançat al mateix ritme, un **desequilibri que continua persistint en l'actualitat**.

Aleshores, què entenem hui per corresponsabilitat?

La **corresponsabilitat** es definix com el **repartiment equitatiu entre dones i homes de les tasques de cures**, entenent estes com les tasques domèstiques, la cura de fills i filles i/o de persones majors en situació de dependència, les responsabilitats econòmiques i de gestió de la llar, així com la càrrega mental.



Tot i que cada vegada es parla més de corresponsabilitat, la realitat mostra que **continuen existint grans desigualtats**.

L'**Institut de les Dones** a través del seu informe anual "*Principals Indicadors Estadístics d'Igualtat*" mostra esta desigualtat encara present. Així, segons les últimes dades disponibles recollides en 2025:

- Les cures diàries de menors, persones majors o persones amb discapacitat són assumides en un **56% per les dones, davant del 29% dels homes**. El percentatge de les dones és 15 punts superior a la mitjana europea.



- En les tasques domèstiques continua sent superior la implicació de les dones en elles amb un **59% enfront del 39% dels homes**.



- En el temps de dedicació a activitats esportives, culturals o d'oci, la participació de les dones és inferior amb un **35% enfront de la dels homes amb un 47%**.



- Les excedències laborals per a la cura de fills i filles les van sol·licitar en un **87% dones**.



- Les excedències per cura de persones dependents han sigut sol·licitades també per **dones en un 75%**.



3 Les normes invisibles que seguim

Sistema sexe-gènere

El **sexe** fa referència a les **característiques biològiques** amb les quals naixem. El **gènere** és una construcció social i cultural que assigna **comportaments, valors, funcions i expectatives diferents** a dones i homes.

A partir d'estes diferències, el **sistema sexe-gènere** atribueix **rols i estereotips que condicionen com "haurien de" ser i actuar les persones segons el seu sexe**. Estes normes no són neutres: situen tradicionalment allò masculí en una posició de major reconeixement i poder, mentre releguen allò femení a l'àmbit de les cures i la llar.

Els **rols de gènere** són les **funcions que la societat espera** de dones i homes.

- *Rol tradicional femení:* vinculat a la cura de les persones i l'àmbit domèstic.
- *Rol tradicional masculí:* associat al treball remunerat, a l'espai públic i a la presa de decisions.



Els **estereotips de gènere** són **creences limitants que atribueixen determinades característiques** a dones i homes. Per exemple, considerar que els homes són més forts, racionals o aptes per a la tècnica i que les dones són més sensibles o tenen una capacitat innata per a cuidar.

Socialització de gènere

La **socialització de gènere** es defineix com el **mecanisme social mitjançant el qual**, a través de diversos agents, **les persones interioritzen els comportaments, actituds i rols que la societat considera apropiats** segons els estereotips de gènere establits. Este procés tendix a naturalitzar l'ensenyament sobre com ser i estar segons si eres home o dona.



Hi ha múltiples agents de socialització en la societat: família, escola, mitjans de comunicació, grup d'iguals... Però la veritat és que **la socialització comença fins i tot abans del nostre naixement**, amb preguntes com ara "l'el bebé, és xiquet o xiqueta?", la resposta del qual sol marcar l'inici d'un conjunt d'expectatives sobre com serà, què li agradarà o quins jocs compartirem amb ell o ella.

"Vull una xiqueta perquè vull fer-li pentinats bonics."

"M'agradaria tindre un fill per a jugar amb ell a futbol."

"Preferisc que siga xiqueta perquè són molt més tranquil·les."

"Tant de bo siga xiquet perquè així sé que ho tindrà tot molt més fàcil."

El paper dels homes en les cures

La participació activa dels homes en les cures **afavorix relacions més igualitàries, millora la conciliació i contribuïx a trencar amb els estereotips i rols** de gènere tradicionals que han atribuït històricament estes responsabilitats a les dones.



A més, **permet avançar cap a una societat més justa, on cuidar siga una responsabilitat compartida** i no una tasca associada únicament a les dones.

I si els homes començaren a assumir també esta responsabilitat?

Participar en les cures permet:

- **Valorar el treball i el temps** que requerixen les cures.
- Construir **relacions més igualitàries**, basades en el respecte, l'empatia i la corresponsabilitat.
- **Expressar les seues emocions i necessitats** amb major llibertat.
- Guanyar **autonomia personal** i qüestionar les imposicions de la masculinitat tradicional.
- Millorar el seu **benestar emocional** i el del seu entorn més pròxim.
- Practicar una **paternitat més pròxima**, corresponsable i compromesa.
- Convertir-se en referents de **masculinitats més igualitàries**, contribuint a una societat més igualitària.
- Aprendre a cuidar-se, a cuidar d'altres persones i a enfortir **xarxes de suport i solidaritat**.

El paper dels homes en les cures

I respecte a la paternitat?

Ser pare va molt més enllà de tindre fills o filles. Implica presència, cures, afecte i corresponsabilitat. **La paternitat s'aprén i evoluciona**, per això és important reflexionar sobre com l'exercim i cap a quin model volem avançar.

Paternitat tradicional

- La criança i les cures recauen principalment en la mare.
- La implicació se centra principalment en el paper de proveïdor econòmic.
- Reprodueix els rols tradicionals de gènere.

Paternitat en transició

- Existix una voluntat d'implicar-se més en la criança.
- Conviven aprenentatges tradicionals amb noves maneres de cuidar.
- Hi ha disposició per a aprendre i canviar.

Paternitat corresponsable

- Compartix les cures, les tasques i la càrrega mental.
- Està present en l'acompanyament quotidià i emocional.
- Educa des del respecte, l'empatia i la igualtat.

4 Buscant la corresponsabilitat

Les cures en el dia a dia

Quan pensem en les cures, solem imaginar accions molt concretes com donar de menjar a un fill o filla o atendre una persona major en situació de dependència. No obstant, **cuidar és molt més que això**.

Cuidar és estar pendent que la vida diària funcione. *És preparar els menjars, fer una cridada per a preguntar com està algú, recordar i organitzar una cita mèdica, escoltar quan una persona necessita parlar, recordar que cal fer la compra, acompanyar en moments difícils o celebrar les coses bones. També és netejar, ordenar, planificar, gestionar horaris, atendre necessitats emocionals i prendre decisions perquè el dia a dia siga possible.*

Encara que **estes tasques sostenen la vida, amb freqüència passen desapercebudes** i tradicionalment s'han considerat una responsabilitat "natural" de les dones.

La nostra vida es repartix entre l'esfera professional, la familiar i la personal. No obstant això, este temps no es distribuïx de manera igualitària: **les dones dediquen el doble de temps que els homes a les tasques domèstiques i de cures**, la qual cosa reduïx el seu temps personal i d'oci.

Avançar cap a la corresponsabilitat significa repartir de manera equitativa les tasques de la llar i les cures perquè **dones i homes puguem gaudir d'un ús del temps més just i equilibrat**.

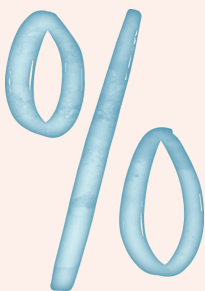


Conciliació

La **conciliació** és la **participació equilibrada** de totes les persones, independentment del seu sexe, **en la vida laboral, familiar i personal**. Hi ha múltiples maneres d'entendre-la, en funció de les necessitats de cadascú o l'elecció del projecte de vida.

Per a què la conciliació tinga lloc ha sigut necessari que a nivell legislatiu existisca normativa que regule mesures com la reducció de la jornada laboral, baixes per maternitat i paternitat, incentius econòmics, creació de ludoteques i aules matinals, etc.

Encara que actualment existix una participació més equilibrada d'homes i dones en el mercat laboral, **esta igualtat no es reflectix encara en l'accés a estes mesures de conciliació** (Enquesta de Població Activa, últim trimestre de 2025):



- 57.000 dones (79,5%) enfront de 14.800 homes van deixar el seu treball per a cuidar a menors, persones majors o persones amb discapacitat.
- 683.000 dones (89,3%) enfront de 82.100 homes no estan buscant ocupació per cuidar a menors, persones majors o persones amb discapacitat.
- 2.864.000 dones (85,7%) enfront de 478.600 homes al·leguen que la causa principal d'inactivitat és per dedicar-se a les labors de la llar.

Com afecta la falta de corresponsabilitat?

CÀRREGA MENTAL

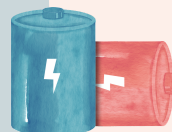
La càrrega mental és l'**esforç invisible** que suposa **organitzar, recordar i gestionar les responsabilitats** de la vida quotidiana.

Este concepte fa referència al conjunt de tensions provocades per les exigències mentals i emocionals que implica **anticipar necessitats, planificar tasques i assegurar-se que tot funcione** correctament.

Esta situació **afecta especialment a les mares**: segons un estudi realitzat per l'ONG Make Mothers Matter en col·laboració amb Kantar, el 78% de les mares espanyoles afirma sentir-se mentalment sobrecarregada.

Qui s'encarrega, en la teua llar, de...

- *pensar el menú setmanal i fer la compra dels ingredients?*
- *les peticions per als festivals infantils?*
- *preparar esmorzars i berenars?*
- *saber quan toca netejar i quines zones?*
- *estar atenta/o a quan toca posar la llavadora?*
- *recordar reunions del col·legi o excursions?*
- *fer el canvi d'armari o comprar roba nova?*
- *estar pendent de cites mèdiques o vacunes?*
- *anticipar i atendre necessitats de familiars majors?*
- *mantindre contacte amb família i amistats?*



És un treball constant, que ocupa temps, energia i atenció fins i tot quan no es veu.

5 Què és la coeducació?

La **coeducació** consisteix en **educar per i per a la igualtat**, respectant la diversitat, valorant i visibilitzant el femení i el masculí, i **fomentant l'elecció des de la llibertat sense estereotips ni rols**.

Així, coeducar és **educar en les mateixes condicions i amb les mateixes oportunitats a xiques i xics**. És acompanyar a xiquetes i xiquets per a ser persones que puguem exercir la seua ciutadania de manera plena i integral en drets i llibertats.



En este sentit, la coeducació constituïx una **eina fonamental per a previndre desigualtats** i afavorir una convivència més justa i inclusiva. A través d'ella es promouen valors com el respecte, la cooperació i la corresponsabilitat, permetent que xiquets i xiquetes desenvolupen les seues capacitats i interessos sense condicionaments de gènere tant en l'àmbit educatiu com en el familiar.

Què és la coeducació?

Dins de la coeducació, l'educació emocional i sexual exercixen un paper clau en el desenvolupament de relacions sanes i igualitàries:

- **Coeducar emocionalment:** Consistix a treballar les habilitats emocionals, la intel·ligència emocional o educar emocionalment sense biaixos ni estereotips. Significa dotar a les persones d'**eines per a poder estar en sintonia amb les emocions**, detectar-les, acceptar-les i reflexionar sobre l'impacte que tenen en la vida de cada persona i en els qui els envolten.
- **Coeducar sexualment:** Educar en sexualitat des d'un **enfocament positiu, saludable i lliure de tabús, estereotips i mandats de gènere**. Implica oferir una informació veraç i adequada a cada etapa, sense imposar comportaments o expectatives en funció del sexe, així com fomentar el desenvolupament d'habilitats, actituds i valors que permeten **viure la sexualitat de manera lliure, responsable, respectuosa i satisfactòria**.

La corresponsabilitat i la coeducació **es construeixen al llarg de tota la vida**. En cada etapa existixen oportunitats per a aprendre a cuidar, compartir responsabilitats i relacionar-nos des de la igualtat i el respecte.



6 A treballar! Dinàmiques i activitats

DINÀMICA 1: Calendari setmanal corresponsable

Vos animeu a posar en pràctica la corresponsabilitat? Elaboreu un **calendari setmanal de la vostra llar**, que vos ajudarà a organitzar i repartir les tasques de forma més equilibrada. Cada setmana, **assigneu les responsabilitats entre totes les persones de la família** i reviseu com funciona el repartiment. Serà una bona oportunitat per a reflexionar, ajustar el necessari i **comprovar si totes i tots col·laboreu de manera justa**.



DINÀMICA 2: Targetes cooperatives



Et sents sobrepassat o sobrepassada? **És el moment de traure la targeta verda!** En fer-ho, la resta de persones **reorganitzaran temporalment les tasques per a ajudar-te, sense desatendre les seues**. L'objectiu és aprendre a detectar quan algú necessita suport, **compartir la càrrega mental** i practicar **una corresponsabilitat basada en la cura mútua**.

6 A treballar! Dinàmiques i activitats

DINÀMICA 3: Detectius responsables

Esta dinàmica està pensada per a xiquets i xiquetes. **Cada detectiu haurà d'investigar i observar com es fan les diferents tasques a les seues cases**, qui les fa, quan, on es guarden les coses, etc. Per a això poden emplenar la següent taula:

<i>Hi ha un sopar familiar a la teua casa i anirà molta gent. Investiga totes les tasques que s'han hagut de realitzar: Quins han sigut els preparatius? Com s'ha organitzat? Què s'ha hagut de tindre en compte?</i>	
<i>Investiga com funciona la llavadora de la teua casa. Esbrina quina roba es pot llavar junta i quina no, on es posa el detergent i el suavitzant, quin programa s'utilitza, etc.</i>	
<i>Quina fam tinc! M'abellix una pizza... Quins ingredients necessaries per a fer-la?</i>	
<i>Investiga on es guarden les següents coses a la teua casa: la granera, els macarrons, les mantes per a l'hivern, el paper higiènic, els productes de neteja, les piles, els ciris, la farmaciola, les carpetes mèdiques...</i>	

6 A treballar! Dinàmiques i activitats

DINÀMICA 4: Em dic i puc fer

Entrega a cada xiquet i xiqueta una silueta d'un cos humà per a què es dibuixe a si mateix/a. Després, completarà la frase: **“Jo em dic _____ i puc fer _____”** amb diferents accions quotidianes (córrer, cuinar, estudiar, plorar, agranar, jugar amb nines o amb la pilota, etc.). L'objectiu és descobrir que **totes les persones poden realitzar les mateixes activitats, independentment del seu sexe i** reflexionar sobre els estereotips i rols que aprenem des de la infància.



DINÀMICA 5: Termòmetre del benestar



En finalitzar la setmana, cada persona valorarà com s'ha sentit utilitzant un “termòmetre del benestar”. Esta eina permet **expressar de manera senzilla el nivell de benestar, cansament o sobrecàrrega** viscut durant eixos dies. L'objectiu és donar espai a les emocions, **fomentar la comunicació i detectar possibles desequilibris en el repartiment de tasques** per a reorganitzar-les de forma més justa i cuidar del benestar de totes les persones.

Algunes de les accions per a conciliar que pots trobar a Crevillent:

- **LudoVacances per a xiquets i xiquetes** de 3 a 10 anys.
Vacances de primavera, estiu, setembre i/o nadal.
- **Escoles juvenils corresponsables per a joves** d'11 a 16 anys.
Vacances de primavera, estiu, setembre i/o nadal.
 - **Vesprades coeducatives** en vacances.
 - **Ludoteques en dies festius** escolars.
- Tallers de **jocs de taula amb perspectiva de gènere** per a
persones joves d'11 a 16 anys.
- **Dissabtes corresponsables** per a xiquets i xiquetes de 3 a 16
anys.

Vols saber més?

Per a conèixer les **activitats** que es realitzen
des del Pla Corresponsables amb l'objectiu
de **fomentar la conciliació de les famílies**,
contacta amb la **Regidoria d'Igualtat** de
l'Ajuntament de Crevillent

 igualdad@crevillent.es

 965 40 15 26 (ext. 604-610)

Guia impulsada per la Regidoria d'Igualtat
de l'Ajuntament de Crevillent
i finançada pel Pla Corresponsables.

De mà en mà

GUIA DE CORRESPONSABILITAT
EN LES CURES

