**Midiendo la carga laboral y mental en el hogar**

1. En relación con las premisas que se plantean abajo colorea o marca las que consideres que son carga laboral de un color y las que creas que son carga mental de otro color.

Ejemplo: Carga laboral Carga mental

|  |
| --- |
| Es la persona encargada de realizar las compras |
| Es la persona encargada de planificarlas las compras (sabe que hay que comprar) |
| Cuando un objeto se pierde en su casa, ¿es la persona que sabe donde buscarlo y lo encuentra? |
| Lavar platos |
| Lavar el auto |
| Limpiar la casa |
| Hacer el jardín |
| Decidir que se va a comer |
| Preparar la Comida/Cocinar |
| Cambiar los Focos |
| Saber donde están los focos y si hay |
| Revisar los deberes de los niños |
| Conoce los nombres de las profesoras |
| Lavar la ropa |
| Sacar la basura |
| Acordarse de que se debe sacar la basura |
| Cuidar a enfermos/as |
| Distribuye las tareas del hogar para que otras personas las realicen |
| Acordarse de las fechas de cumpleaños de la familia |
| Sabe que día son las reuniones de padres de familia |
| Compra los regalos de cumpleaños, bodas, nacimientos. |
| Manejar el presupuesto general de la casa |
| Conoce las deudas y ahorros de la familia |
| Recuerda las citas médicas de toda la familia |

¿Puedes pensar en otras cargas mentales o laborales que se tengamos en el hogar¿

1. Ahora te pedimos que pienses en 3 mujeres de tu entorno, de las cuáles conozcas sus dinámicas familiares (hermana, amiga, mamá, etc.) o a quienes puedas llamar o preguntar. Piensa también en tu propia realidad. Ahora vamos a medir la carga.
2. A continuación frente a cada afirmación de actividad que efectivamente realiza esa mujer, vamos a otorgarle un punto a cada respuesta afirmativa. Hay casilleros con la palabra Otra, ¿puedes pensar en otras tareas o actividades? Escríbelas y otórgales el puntaje que consideres adecuado.

Haremos el ejercicio con 3 personas adicionales a tu caso.

**1: (Nombre o Identificación) ………………….**

|  |  |
| --- | --- |
| **Premisas** | **Puntaje** |
| Es la persona encargada de realizar las compras |  |
| Es la persona encargada de planificarlas las compras (sabe que hay que comprar) |  |
| Cuando un objeto se pierde en su casa, ¿es la persona que sabe donde buscarlo y lo encuentra? |  |
| Lavar platos |  |
| Lavar el auto |  |
| Limpiar la casa |  |
| Hacer el jardín |  |
| Decidir que se va a comer |  |
| Preparar la Comida/Cocinar |  |
| Cambiar los Focos |  |
| Saber donde están los focos y si hay |  |
| Revisar los deberes de los niños |  |
| Conoce los nombres de las profesoras |  |
| Lavar la ropa |  |
| Sacar la basura |  |
| Acordarse de que se debe sacar la basura |  |
| Cuidar a enfermos/as |  |
| Distribuye las tareas del hogar para que otras personas las realicen |  |
| Acordarse de las fechas de cumpleaños de la familia |  |
| Sabe que día son las reuniones de padres de familia |  |
| Compra los regalos de cumpleaños, bodas, nacimientos. |  |
| Manejar el presupuesto general de la casa |  |
| Conoce las deudas y ahorros de la familia |  |
| Recuerda las citas médicas de toda la familia |  |
| Otras? |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Total** |  |

**2: (Nombre o Identificación) ………………….**

|  |  |
| --- | --- |
| **Premisas** | **Puntaje** |
| Es la persona encargada de realizar las compras |  |
| Es la persona encargada de planificarlas las compras (sabe que hay que comprar) |  |
| Cuando un objeto se pierde en su casa, ¿es la persona que sabe donde buscarlo y lo encuentra? |  |
| Lavar platos |  |
| Lavar el auto |  |
| Limpiar la casa |  |
| Hacer el jardín |  |
| Decidir que se va a comer |  |
| Preparar la Comida/Cocinar |  |
| Cambiar los Focos |  |
| Saber donde están los focos y si hay |  |
| Revisar los deberes de los niños |  |
| Conoce los nombres de las profesoras |  |
| Lavar la ropa |  |
| Sacar la basura |  |
| Acordarse de que se debe sacar la basura |  |
| Cuidar a enfermos/as |  |
| Distribuye las tareas del hogar para que otras personas las realicen |  |
| Acordarse de las fechas de cumpleaños de la familia |  |
| Sabe que día son las reuniones de padres de familia |  |
| Compra los regalos de cumpleaños, bodas, nacimientos. |  |
| Manejar el presupuesto general de la casa |  |
| Conoce las deudas y ahorros de la familia |  |
| Recuerda las citas médicas de toda la familia |  |
| Otras? |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Total** |  |

**3: (Nombre o Identificación) ………………….**

|  |  |
| --- | --- |
| **Premisas** | **Puntaje** |
| Es la persona encargada de realizar las compras |  |
| Es la persona encargada de planificarlas las compras (sabe que hay que comprar) |  |
| Cuando un objeto se pierde en su casa, ¿es la persona que sabe donde buscarlo y lo encuentra? |  |
| Lavar platos |  |
| Lavar el auto |  |
| Limpiar la casa |  |
| Hacer el jardín |  |
| Decidir que se va a comer |  |
| Preparar la Comida/Cocinar |  |
| Cambiar los Focos |  |
| Saber donde están los focos y si hay |  |
| Revisar los deberes de los niños |  |
| Conoce los nombres de las profesoras |  |
| Lavar la ropa |  |
| Sacar la basura |  |
| Acordarse de que se debe sacar la basura |  |
| Cuidar a enfermos/as |  |
| Distribuye las tareas del hogar para que otras personas las realicen |  |
| Acordarse de las fechas de cumpleaños de la familia |  |
| Sabe que día son las reuniones de padres de familia |  |
| Compra los regalos de cumpleaños, bodas, nacimientos. |  |
| Manejar el presupuesto general de la casa |  |
| Conoce las deudas y ahorros de la familia |  |
| Recuerda las citas médicas de toda la familia |  |
| Otras? |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Total** |  |

**4: (Nombre o Identificación) ………………….**

|  |  |
| --- | --- |
| **Premisas** | **Puntaje** |
| Es la persona encargada de realizar las compras |  |
| Es la persona encargada de planificarlas las compras (sabe que hay que comprar) |  |
| Cuando un objeto se pierde en su casa, ¿es la persona que sabe donde buscarlo y lo encuentra? |  |
| Lavar platos |  |
| Lavar el auto |  |
| Limpiar la casa |  |
| Hacer el jardín |  |
| Decidir que se va a comer |  |
| Preparar la Comida/Cocinar |  |
| Cambiar los Focos |  |
| Saber donde están los focos y si hay |  |
| Revisar los deberes de los niños |  |
| Conoce los nombres de las profesoras |  |
| Lavar la ropa |  |
| Sacar la basura |  |
| Acordarse de que se debe sacar la basura |  |
| Cuidar a enfermos/as |  |
| Distribuye las tareas del hogar para que otras personas las realicen |  |
| Acordarse de las fechas de cumpleaños de la familia |  |
| Sabe que día son las reuniones de padres de familia |  |
| Compra los regalos de cumpleaños, bodas, nacimientos. |  |
| Manejar el presupuesto general de la casa |  |
| Conoce las deudas y ahorros de la familia |  |
| Recuerda las citas médicas de toda la familia |  |
| Otras? |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Total** |  |

1. Al finalizar envía tus respuestas y coméntalas en el foro de la actividad.